

8月ver.

骨粗鬆症対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

モロヘイヤのチキンカレー

材料

【2人分】

ごはん	…1合分	A	トマトジュース	…1カップ
鶏もも肉	…200g		水	…1/2カップ
モロヘイヤ	…1袋(100g)	顆粒コンソメ	…小さじ2	
たまねぎ	…1個(200g)	ウスターソース	…大さじ1	
にんにくチューブ	…小さじ1/2	砂糖	…小さじ1	
しょうがチューブ	…小さじ1/2			
オリーブ油	…小さじ2			
カレー粉	…大さじ2			



1人分651kcal / 塩分2.1g



つくり方

- ①モロヘイヤは茹でて水を切り、みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ②鍋を中火に熱して油をしき、鶏もも肉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒める。
- ③たまねぎが茶色くなってきたら水1/4カップ(分量外)を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ④火を弱め、カレー粉を加えて香りがたつまで炒める。
- ⑤Aと①のモロヘイヤを加え、ときどきかき混ぜながら10分程度煮込む。



モロヘイヤはカルシウムを豊富に含みます。また、粘り成分であるムチンを含んでおり、ルウを使わずにとろみをつけることができます。ほうれん草やオクラでも代用できます。

鶴見区医師会在宅部門