

野菜のチカラで生活習慣病予防を目指す!!

血液サラサラ！ヘルシー・カレーランチ

- ・彩り鮮やかドライカレー
- ・サラダチキンとブロッコリーのサラダ
- ・ハチミツレモンの寒天ゼリー

●彩り鮮やかドライカレー

もち麦と大豆ミートで
カロリーダウン

< 材料 6人分 >

- ・白米・・・900g
- ・もち麦・・・150g(水300ml)
- ・ゆで卵・・・300g(6個)
- ・オクラ・・・120g
- ・大豆ミート・・・120g
- ・豚ひき肉・・・120g
- ・ニンニク・・・15g
- ・ショウガ・・・15g
- ・人参・・・120g
- ・玉ねぎ・・・180g
- ・なす・・・96g
- ・ピーマン・・・60g
- ・赤パプリカ・・・90g
- ・オリーブ油・・・24g
- ・カレー粉・・・18g
- ・野菜ジュース(無塩)・・・240g
- ・顆粒コンソメ・・・8.4g
- ・ケチャップ・・・36g
- ・醤油・・・36g

< 作り方 >

- ① 白米ともち麦は、表示通りの水加減で炊く。
- ② ゆで卵を作しておく。
- ③ オクラはへたを切り落とし茹でた後、半分に切っておく。
- ④ 大豆ミートは茹で戻して、よく洗い水気を切っておく。
- ⑤ 人参は、電子レンジで1分加熱する。(鍋で茹でる)
- ⑥ ニンニク、ショウガはみじん切り、その他の野菜は1cm角に切っておく。
- ⑦ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、豚ひき肉、大豆ミート、ニンニク、ショウガ、人参、玉ねぎの順に入れ、弱火でじっくり炒める。
油が回ってきたらカレー粉を入れ、香りが立つまでじっくり炒める。
- ⑧ ⑦に、なす、ピーマン、赤パプリカの順に炒め合わせ、野菜ジュース、コンソメ、ケチャップを加え、水分を飛ばしながら野菜に火を通し、仕上げに醤油で香り付けをする。
- ⑨ 皿にもち麦ご飯を盛り、ドライカレーをかけ、オクラと半分に切ったゆで卵を添える。



● サラダチキンとブロッコリーのサラダ

低カロリー、高たんぱく、低脂質のサラダチキンとビタミンC豊富なブロッコリーです

< 材料 6 人分 >

- ・ サラダチキン ・・・ 2 個(約 220g)
- ・ ブロッコリー ・・・ 70g
- ・ マヨネーズ (ライト) ・・・ 15g
- ・ ワサビ ・・・ 3g

< 作り方 >

- ① サラダチキンは繊維に沿って手で長細く割く。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさ切り、好みの固さに茹でる。
- ③ マヨネーズとワサビを合わせておく。
- ④ ①と②を③で和え、さっくりと混ぜ、器に盛る。



※ サラダチキンの作り方

< 材料 >

- ・ 鶏むね肉 ・・・ 2 枚 (約 500g)
- ・ 酒 ・・・ 大さじ 2
- ・ 砂糖 ・・・ 小さじ 2
- ・ 塩 ・・・ 小さじ 2/3
- ・ こしょう ・・・ 少々
- ・ 鶏がらスープの素 ・・・ 小さじ 2
- ・ ハーブ・レモン・クレージーソルト等で
あじ変も。



サンドイッチ・パスタにも OK

< 作り方 >

- ① 鶏肉は、皮をとりフォークで表面をさす。
(厚みの部分は縦半分のそぎ切りにする)
- ② 保存袋にすべての材料を入れて揉み込み、冷蔵庫に半日から一晩おく。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したらポリ袋ごと鶏肉を入れ、3分ほど茹でて火を止めて蓋をする。
- ④ そのまま 15 分おいて余熱で中まで火を通す。
(肉の大きさによって時間を調整する)
- ⑤ ④を鍋から取り出し、粗熱を取る。
冷蔵庫で3日位保存可能。

● ハチミツレモンの寒天ゼリー

< 材料 6 人分 >

- ・ 寒天パウダー ・・・ 1.8g
- ・ ハチミツ ・・・ 60g
- ・ 水 ・・・ 360g
- ・ レモン汁 ・・・ 90g

< 作り方 >

- ① 鍋に水と寒天パウダーを入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させて、更に 30 秒ほど火にかける。
- ② ①を火からおろし、ハチミツとレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に注ぎ、冷蔵庫で 1 時間ほど冷やして固める。



舌にも体にも美味しい
爽やかデザート