

世界糖尿病デー○レシピ

world diabetes day

14 November

ほうれん草とかぼちゃのカレー



栄養素(1人分)

エネルギー:476 kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.7g 炭水化物:77.0g(食物繊維:9.9g) 食塩相当量:1.2g

材料(2~3人分)

鶏もも肉	…200g	A トマト水煮(カットタイプ)	…1/2 缶
たまねぎ	…1 個	A プレーンヨーグルト(無糖)	…大さじ 3
ほうれん草	…100g	A 水	…200ml
かぼちゃ	…60g	B クミン	…小さじ 2
オリーブオイル	…大さじ2	B コリアンダー	…小さじ 2
しょうが(すりおろし)	…大さじ1	B ターメリック	…小さじ 2
にんにく(すりおろし)	…小さじ1	(またはカレー粉大さじ2)	
		塩	…少々

作り方

- ①鶏肉はひと口大、玉ねぎはみじん切り、ほうれん草は5cmほどに、カボチャはひと口大に切る。
- ②鍋に大さじ1のオリーブオイル、しょうが、にんにく、玉ねぎを入れて、玉ねぎがきつね色になるまで中火で炒める。(電子レンジで加熱しても可)
- ③トマト缶、B(またはカレー粉)、塩を加えて1~2分炒める。
- ④鶏肉を加えて、軽く混ぜながら炒める。
- ⑤水、ヨーグルト、かぼちゃを加えて、フツフツと沸く程度の火加減で15分ほど煮る。
- ⑥ほうれん草を加え、ひと煮立ちさせて完成。