

食を楽しむ、考える。

1品で野菜も
しっかりとれる
バランスの良い
料理です



1人あたり
約211kcal
low calorie

鶏むね肉のトマトカレー 手軽に作れる低エネルギーレシピ

- 材料** (4人分)
- 269077 産直 近江鶏皮なしむね …… 150g
 - 268577 忍玉真丸(玉ねぎ)みじん切 … 100g
 - 880 完熟カットトマト …………… 200g
 - 269239 白バラヨーグルト生乳100 …… 50g
 - 牛乳 …………… 50ml
 - 土生姜・にんにく(それぞれすりおろす) … 各1片分
 - バター …………… 小さじ2
- A** カレー粉 …………… 大さじ1
ガラスープの素 …………… 小さじ2/3
塩 …………… 少々

- 作り方**
- 1 鶏肉は縦半分に切り、さらに厚さ1cmに切る。
 - 2 鍋にバターを溶かして生姜とにんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎを加えて炒め、カットトマトを加えて煮る。
 - 3 ②にヨーグルトと鶏肉を加えて肉の色が変わったら、**A**と牛乳を加えて5分程煮て器に盛る。

産直

269077 冷蔵 毎週企画

滋賀県・シガポートリー
近江鶏皮なしむね

300g

100gあたり
税込 94円



鶏
む
ね

開放鶏舎で約55日間育てた近江鶏のムネ肉です。抗生物質を使用せずに育てています。

消費期限:お届け日翌日

本体 **260**円
(税込 **281**円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイスーパーでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあっています。

鶏むね肉を上手に料理して 健康に夏を過ごしましょう!

鶏むね肉は、低エネルギーでたんぱく質を多く含むヘルシーな肉です。抗酸化作用や運動中の筋肉疲労を抑えて運動能力を向上させる働きが期待されるアンセリンが多く含まれる健康維持に欠かせない食品です。肉質は水分が多く、軟らかく消化がいいです。旨味もありますが脂肪が少ないのでコクが弱く淡白です。

暑い夏はそれを補う減塩にも役立つスパイシーなカレー粉があります。多くのスパイスが使われ、色や香り、味、刺激などが食欲を促して消化を促進し、発汗作用で新陳代謝を活発にします。上手に健康な体づくりを心掛けましょう。