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
鶏もも肉	…200g
モロヘイヤ	…1袋(100ｇ)
たまねぎ	…1個(200g)
にんにくチューブ	…小さじ1/2
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

A

トマトジュース	…1カップ
水	…1/2カップ
顆粒コンソメ	…小さじ2
ウスターソース	…大さじ1
砂糖	…小さじ1

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、粘り成分を含んでいるため、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