

にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



10月は… 鶏肉とカボチャのカレークリーム煮



材 料



(2人分!)

鶏もも肉	150g	料理酒	20g
カボチャ	200g	薄力粉	20g
タマネギ	100g	水	100ml
シメジ	50g	牛乳	300ml
マッシュルーム	30g	生クリーム (盛り付け用)	20g
塩・コショウ	少々	コンソメ	5g
サラダ油	10g	カレー粉	4g
バター	20g	パセリ	少々



作り方

調理時間
25分!

- ① カボチャは一口大に切って面取りし、600wのレンジで6分加熱する。
- ② タマネギは薄切り、マッシュルームはいしづきを取って5mm幅に切る。シメジはいしづきを取ってほぐしておく。
- ③ 鶏もも肉を一口大に切り、塩・コショウをふる。
- ④ 鍋に油を入れ鶏もも肉を焼いて両面に焼き色を付け、いったん取り出す。
- ⑤ 鶏もも肉を取り出した鍋にバターを加え、タマネギ、シメジ、マッシュルームを入れ、塩・コショウをふって炒める。タマネギが飴色になったら、料理酒と薄力粉を入れてよく混ぜる。
- ⑥ カレー粉を⑤に加えてよく混ぜてから、さらに水、牛乳、コンソメを加えてよく混ぜ、カボチャと④の鶏もも肉を入れて弱火で煮込む。
- ⑦ 塩、お好みでカレー粉(分量外)で味を調べて器に盛り、パセリ、生クリームをかければ完成!

このレシピの健康アドバイスは裏面です!

■ 栄養成分表示（1人当たり） ■

エネルギー	595kcal	カルシウム	217mg
たんぱく質	22.5g	鉄	1.6mg
脂質	35.0g	ビタミンA	520 μ g
炭水化物	44.3g	ビタミンB ₁	0.29mg
食物繊維	5.8g	ビタミンB ₂	0.54mg
食塩相当量	2.7g	ビタミンC	55mg

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より算出

■ ポイント ■

- ★ カボチャは、抗酸化力を持つ β -カロテンを豊富に含んでいます。
 β -カロテンは、必要に応じて体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAには、皮膚や粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。
- ★ この料理は、1食で野菜とキノコ類が190g摂取できます！
- ★ カレー風味でほっこり温まることができるため、寒くなり始める10月にぴったりの料理です。
- ★ 料理酒の代わりに白ワインを使うと、より本格的になります。
また、鶏もも肉以外にもエビやホタテを使ってもおいしいですよ！
- ★ このレシピは、10月の西脇病院の給食や西脇市内の学校給食に採用されます！

西脇市立学校給食センターの栄養教諭から

「鶏肉とカボチャのカレークリーム煮」は、子どもたちが好きなカレー風味のクリーム煮！カボチャの甘みとホワイトソースのクリーミーな味わいで、肌寒くなってくる季節によく合い、人気のメニューになるのではないかと考え、学校給食に採用しました。

■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程
武田 聡真さん（平成29年度 3年生）



食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、
食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課
電話 0795-22-3111(代)