

キャベツ入りヘルシーカレー



カレーの濃度は一緒にして、食材や調理方法でエネルギーダウンしてみました。また、カレーは、ついつい食べ過ぎてしまうことがあるので、多く作り過ぎないために、1人前でも作れる方法としてみました。ランチなどにいかがですか？



材料（1人分）

とりささみ	1本(60g)
キャベツ	1枚(60g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
生しいたけ	大1個(15g)
にんにく	1かけ
しょうが	少々
カレールー	1かけ(17.5g)
水	1カップ

- 鍋にカレールーと水を入れて火にかけ、沸騰してきたら弱火にして、こげないように、よくかき混ぜます。好みの濃度になったら火を止めます。
- 耐熱皿に、スライス切りした玉ねぎ、みじん切りしたにんにく、しょうがを入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分くらい加熱します。
- 2を鍋に入れ、あめ色になるように炒めます。鍋が少し茶色くなってきたら、少し水を加え、再度弱火で加熱していると、あめ色になってきます。（3の工程はしなくても作れます。）
- 耐熱皿に、とりささみ1本、その上に短冊切りにしたキャベツ、スライス切りにした生しいたけをのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分くらい加熱します。とりささみは、その後、食べやすい大きさに切ります。
- 1の鍋に3のたまねぎ、にんにく、しょうが、4のとりささみ、キャベツ、しいたけを加え、再度加熱して出来上がりです。

1人あたりの栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
189Kcal	16.7g	6.7g	16.3g	1.9g

※写真のご飯は100gです。ご飯込みだと、331kcalとなります。

- * 満足感が出るように、カレールーを1かけ使いましたが、もっとカロリーを落としたい方は、少なくしても大丈夫です。
- * 野菜の種類はお好みで替えてください。