

食物繊維たっぷりレシピ

スープカレー



管理栄養士のレシピ No.113

食物繊維は便通を整え、便秘を防ぐうえで欠かせない栄養素です。また肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

野菜にも多く含まれている食物繊維ですが、野菜は1日350g摂ることが目標とされています。スープカレーで煮込めばカサが減って、具もやわらかくなり食べやすいのでおすすめです。

野菜はお好みにアレンジしてもOKです。

材料（1人分）

| | | | |
|--------|-----|---------|--------|
| ◆鶏手羽元 | 1本 | クミン | 少々 |
| ◆玉ねぎ | 30g | 油（炒め用） | 小さじ2 |
| ◆ぶなしめじ | 25g | 油（素揚げ用） | 適量 |
| ◇にんじん | 50g | ★水 | 300mL |
| ◇なす | 40g | ★ケチャップ | 小さじ1 |
| ◇ピーマン | 30g | ★コンソメ | 小さじ1/2 |
| ◇れんこん | 30g | カレールウ | 12g |
| ◇かぼちゃ | 20g | | |
| ◇いんげん | 2本 | | |



1人分

エネルギー 408kcal 食物繊維6.2g 塩分2.7g

調理時間 1時間30分

作り方

- ①鶏手羽元は火が通りやすいように骨に沿って切れ込みを入れる。
- ②玉ねぎと◇の野菜をお好みの大きさに切る。
いんげんは筋をとる。ぶなしめじは小房にわける。
- ③フライパンで油（小さじ2）を熱しくミンを入れ、香りがたったら◆を焼き色がつくまで炒める。
- ④◇の水分をよく拭き取り油（素揚げ用）を170℃で熱し1～2分間軽く焼き色がつくまで素揚げする。
- ⑤鍋に③④★を加え沸騰するまで煮込みあくをとったら、弱火～中火で20分煮込む。
- ⑥一旦火を止めカレールウを入れて溶かし、弱火で5分煮る。
- ⑦盛り付けて完成。
ごはんと一緒に召し上がりください。