



鶏肉とカブのカレー炒め

栄養士コメント

鶏肉の皮を取り除きカロリーを抑えています。カレー粉で風味付けをし、お好みでレモンを振りかけることで後味さっぱりと食べて頂けます。カブでかさ増しし、満足感をアップさせる狙いがあります。カブが手に入らない場合は大根や別の野菜でも代用可能です。

作り方

- ①：鶏肉は一口大に切る。カブは皮をむき6～8等分にくし切りにする。カブの葉がついている物であれば、5cm程の長さに切る。
- ②フライパンに油をひき、鶏肉、カブを入れ中火に火をかけ、蓋をして2分、さらに裏返して2分焼く。その後カレー粉をふり、よくからめる。お好みでレモン汁を絞る。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	169 kcal
2. たんぱく質	19.3 g
3. 総脂質	8.2 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	117 mg
6. リン	163 mg
7. 鉄	3.0 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	84 μg
10. ビタミンEα	1.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.34 mg
14. ビタミンC	52 mg
15. 食物繊維	3.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(成鶏)	80	g
2. かぶ・皮むき	60	g
3. かぶ・葉	30	g
4. カレー粉	1	小サジ
5. だししょうゆ	1/2	小サジ
6. サラダ油	1	小サジ
7. レモン	1/8	個
8. にんにく・おろし	1/4	小サジ



(黄色い範囲内です)