



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## ★ルウなし★

## 簡単トマトチキンカレー



### 【材料】（5人分）

- ・鶏もも肉（皮なし） 1枚（275g位）
- ・純カレー粉（1） 大さじ1
- ・玉ねぎ 大2個（420g位）
- ・油（1） 大さじ1/2
- ・トマトジュース（食塩無添加） 600ml
- ・固形コンソメ 1個
- ・純カレー粉（2） 大さじ1/2
- ・油（2） 大さじ1/2

### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大にし、カレー粉（1）とビニール袋に入れて、カレー粉を鶏肉に揉み込み、冷蔵庫に一晩おく。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋を熱して油（1）をひき、一晩おいた鶏肉を焼く。火が通ったら鶏肉をいったん取り出す。
- ④鶏肉を取り出した鍋に油（2）を足し玉ねぎを炒める。玉ねぎは透き通る（カサが半分になるくらい）までよく炒める。
- ⑤④に鶏肉を戻し入れ、トマトジュース、コンソメ、カレー粉（2）を加え、中火で8分ほど煮込んで出来上がり。

【エネルギー 171kcal, 脂質 5.8g,  
食塩 0.6g, 食物繊維 2.8g】1人分  
※ご飯は除く

野菜がたくさん食べられるという点ではとても優れたメニューのカレー。でも、カレールウには脂質と食塩が多く、カレーを食べることが多い場合、脂質と食塩のとり過ぎが心配。紹介したレシピを、トマトジュースベースから一般的な市販のカレールウのカレーにすると、脂質は12.4g、食塩量は2.2gになります。カレーが続く時には、ルウを使わないカレーも取り入れて、脂質や塩分を抑えてみては。また、このレシピでは、野菜は玉ねぎのみですが、玉ねぎの使用量が多く、水ではなくトマトジュースを使っているため、食物繊維量は野菜が数種類入ったカレーと同じくらいになります。ただ、ルウでは脂質によって、コクやしっかりとした味を感じることもなるため、ルウを使わないカレーはサラッとしていて味に物足りなさを感じる場合もあるかもしれません。その時は、塩や塩分を含む調味料で味を調整するより、ピクルスやらっきょうなど酸味のある付け合せの利用がオススメです。酸味を利用すると塩分を抑えながらも、味にアクセントを付けることができます。トマトジュースを野菜ジュースにするのも◎。その場合は、食塩添加がなく果物が含まれていないものを選んでください。

人材バンク  
管理栄養士  
小野美和子

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記へ！

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>