

親子deわくわくフッキング

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します!市内飲食店が考案したメニューです

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

No. 02



menu

- バターチキンカレー
- 大根とオレンジの和え物
- ジャーサラダ
- 甘納豆とチーズのカナッペ



全てのメニューが載っています



HP 18543



バターチキンカレー

【1人当たり…601kcal、食塩相当量0.6g】※ルーのみ一人当たり…318kcal、食塩相当量0.6g



材料(4人分)

- 鶏もも肉…2枚(250g)
- ヨーグルト(無糖)…200g
- カレー粉…大さじ2
- ケチャップ…大さじ1
- ウスターソース…大さじ1
- 玉ねぎ…2個(400g)
- にんにく…1/2かけ(3g)
- しょうが…1/4かけ(3g)
- 油…大さじ1
- トマト缶…1缶(400g)
- コンソメ…小さじ1/3
- カレー粉…大さじ1
- いちごジャム…大さじ1
- バター(無塩)…15g
- 生クリーム(又は牛乳)…1/3カップ
- ガラムマサラ(お好みで)…少量

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切る。
 - ボウル(またはビニール袋)に①とaを入れてもみこむ。
 - 玉ねぎ・にんにく・しょうがは、粗みじん切りにする。
 - 深めのフライパンに油を熱し、③を加えて弱火で3分ほど炒める。
 - ④に②を加えて軽く炒める。
 - ⑤にbを加えて弱火で10分ほど煮込む。
 - ⑥にcを加え、ひと煮立ちさせる。
- ★お好みでガラムマサラをかける。

調理Point

- * 作り方②の漬け込み時間が長いほど、より味が染みこむよ。
- * いちごジャムは、安くて甘い方がコクが出て美味しくなるよ。
- * トマトの酸味が苦手な場合は生クリーム又は牛乳を加えてね。この場合、コンソメで味を調えよう。

大根とオレンジの和え物

【1人当たり…48kcal、食塩相当量0g】

材料(4人分)

- 大根…1/4本(250g)
- オレンジ…1個(250g)
- 米酢…大さじ1
- はちみつ…大さじ1/2
- オリーブ油…大さじ1/2
- ブラックペッパー…少量

作り方

- 大根はいちょう切りにし、ボウルに入れる。2つまみの塩(分量外)を振り混ぜ、10分ほど置いてから、水気を絞る。
- オレンジはいちょう切りにする。
- ボウルにaを入れて混ぜ合わせる。
- ③に①と②を加えて混ぜ合わせる。



調理Point

混ぜ合わせてから少し時間をおいた方が、味がなじんで美味しいよ。

あふたーわーど Afterword

少しずつ涼しくなってきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…一言で「秋」といっても、人それぞれの「秋」がありますね。ちなみに今年の私の秋は、「チャレンジの秋」にしたいと思っています。何をするかで迷っているうちに「冬」とならないようがんばります。

春



市公式アプリ
もっと寝屋川

iOS用

Android用



市フェイスブック



市ツイッター



市ホームページ



市 YouTube
公式チャンネル



市インスタグラム

