



おやこでかんたんクッキング ～鶏肉と野菜のカレー炒め～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

鶏もも肉	280 g	
塩	小さじ1/6	
たまねぎ	80 g	
にんじん	50 g	
ピーマン	40 g	
じゃがいも	100 g	
サラダ油	小さじ2	
A	カレー粉	小さじ1/2
	ケチャップ	大さじ2
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- カレー味で、子どもから大人まで食べやすい味つけになっています。
- 鶏肉以外にも、かじきまぐろやたらなどの魚にしても美味しく食べられます。
- 牛乳・乳製品や果物をプラスするとより栄養バランスがよくなります。

【作り方】

- ①たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンはひと口大に切る。
- ②じゃがいもは5mm幅のいちょう切りにし、軽く水にさらす。
- ③鶏肉はひと口大に切り、分量の塩をふっておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、強火で鶏肉の両面を色づくまで焼いて、いったん取り出す。
- ⑤（様子を見て小さじ1程度の油をたし）、水気をきったじゃがいもを加えて弱火で焼き、火を通す。
- ⑥たまねぎ・にんじんを加えて炒め、たまねぎがしんなりしたらピーマンを加えて炒める。
野菜に火が通ったら④の鶏肉をフライパンに戻し、Aの調味料を順に加え混ぜながら炒める。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
204	12.6	12.0	10.0	16	0.9
kcal	g	g	g	mg	g