


鶏とキャベツのカレー炒め




1人あたりの栄養価

カロリー：97kcal 塩分：0.5g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

カレー粉を加えることで風味が良くなるため、薄味に仕上げました。また、ソースを加えることで味に深みを出しました。塩分が低くても十分美味しく食べられます。

材料(大人2人分)

キャベツ	60g	油	小さじ1
鶏もも肉	60g	酒	小さじ1
たまねぎ	40g	ウスターソース	小さじ1.5
おろししょうが	少々	ケチャップ	小さじ1
おろしにんにく	少々	カレー粉	少々

作り方

1. 鶏もも肉を食べやすいサイズに切り、酒、にんにく、生姜を加えよくもみ込み、5分以上おいておく。
2. キャベツを食べやすいサイズにちぎり、たまねぎはくし切りにしておく。
3. フライパンを強火であたため油をひき、鶏もも肉を焼く。表面がキツネ色になったら蓋をし、火力を中火にして2分程度焼く。また、肉を裏返し、同様に焼く。
4. たまねぎを加え炒めしんなりしたら、キャベツも加え、さらに炒める。
5. 全体に火が通ったらカレー粉、ウスターソースを加えて味を調べ、お皿に盛り付ければ出来上がり。

