

～余分な油カットで簡単ヘルシー料理～

1. 辛くない基本のスパイスカレー

材 料 (4人分)

鶏もも肉 皮なし	320g
玉ねぎ	中2個
トマト	2個
(またはトマト缶	180g)
にんにく・生姜	各1かけ
水	250ml
プレーンヨーグルト	80g
オリーブ油	大さじ1
・塩	小さじ1.5
・ターメリック粉	
・クミン粉	
・コリアンダー粉	各小さじ2弱

作 り 方

- ① 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切り。トマトはざく切り、鶏肉は適当な大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ・ニンニク・生姜を焦茶色になるまでじっくり炒める（玉ねぎは切って冷凍しておくか、レンジ加熱すると時短になります）
- ③ トマトを潰しながら炒める。
- ④ 弱火にしてスパイスと塩を加え炒める。
- ⑤ 鶏肉、水、ヨーグルトを加え、蓋をして煮る。（10分くらい）
- ⑥ ご飯 150g に添えて盛り付ける。



※辛くしたい時はチリペッパー小さじ1から加えてみましょう

※血糖値が気になる方は、ご飯に多めのもち麦を混ぜて炊くとよいでしょう。

2. ビタミンサラダ

材 料 (4人分)

にんじん	1本
塩	小さじ1/5
パプリカ(黄)	1/2個
生パセリ	1～2本
鮭中骨水煮缶（汁は切る）	1/2缶
塩麹	小さじ2
レモン汁	小さじ1.5
オリーブ油	小さじ1
黒こしょう	適宜

作 り 方

- ① にんじんはピーラーでリボン状にする。パプリカは縦に薄切りにする。塩を2つまみ振り、しばらくおく。
- ② パセリは葉の部分を摘み取り、荒く刻む。
- ③ ①の水気を軽くしぼり、全ての材料と調味料をさっくりと混ぜ合わせる。



※鮭中骨缶は比較的安価ですし、ビタミンDやカルシウムがたっぷりです

※アボカドをプラスするのもおすすめ

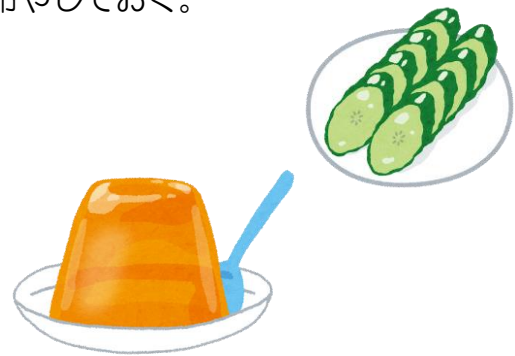
３．甘酢漬け

材 料 (4人分)

セロリ	70g
きゅうり	2本
塩	小さじ 1/3
〔甘酢たれ〕	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ 1/3
鷹の爪	輪切り2切れ

作 り 方

- ① セロリは筋をとり、5mm ほどの斜め薄切り、きゅうりは縦半分にし、5mm 幅の斜め切りにする。
- ② 袋に①と塩を入れて全体に行き渡るように振り混ぜ10分ほど置く。
- ③ ②の出てきた水気を絞り、〔甘酢たれ〕を加え混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。



４．オレンジゼリー

材 料 (4人分)

オレンジジュース	350ml
砂糖	5g
ゼラチン	5g を2袋
〔ソース〕	
デーツ★	3粒
オレンジジュース	30ml

作 り 方

- ① 小鍋でオレンジジュース半分と砂糖をあたため、砂糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。
- ② 残りのオレンジジュースを①に加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(器にわけるかバットで)
- ③ ソースのデーツはみじん切りにし、オレンジジュースで煮詰めすぎないように煮る。冷ましておく。
- ④ ゼリーが固まったら③のソースをかける。

★デーツ（ナツメヤシの実）は黒糖のような甘みがあり、食物繊維やミネラルなど栄養豊富なドライフルーツです。

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	塩分 g
スパイスカレー	178	17.2	7.6	1.4	471	42	2.1
ごはん 150g	252	3.8	0.5	0.5	44	5	0
サラダ	58	4.7	2.3	1.7	238	90	0.6
甘酢漬け	13	0.4	0.1	0.8	194	20	0.2
ゼリー	63	3.1	0	0.5	187	11	微量
合計	564	29.2	10.5	4.9	1134	168	2.9