1/2日分*の

野菜たっぷりおかず

水切りしたヨーグルトのホエー（乳清）は栄養たっぷりなので
煮汁に活用します。ホエーで煮ると、肉がやわらかくなるほか、
そのうまみで減塩しやすくなります。
カレーにのせたヨーグルトでさわやかさとまろやかさが楽しめます。

牧野 直子／管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『2品でととのう やせ献立』（主婦の友社）など、著書多数。

この1品で1人
野菜195gが
とれる！

かぼちゃとねぎの和風チキンカレー

Recipe Card 1人分540kcal　塩分2.2g　調理時間15分

動画でも♪

※厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。

材料（2人分）

明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン…1カップ
→深めのボウルにざるをのせ、キッチンペーパーを二重にして敷き、ヨーグルトを入れて3〜4時間水きりし（時間外）、ホエーと分ける。
鶏もも肉…1枚（200g）→ひと口大に切り、塩少々をふって薄力粉を薄くまぶす。
かぼちゃ…200g→厚さ1.5㎝のいちょう切りにしてラップで包み、電子レンジで2分加熱する。
長ねぎ…大1本（100g）
→3㎜間隔に切り目を入れてから長さ3㎝に切る。
ミニトマト…小14個（90g）→ヘタを取る。
サラダ油…大さじ1
A［しょうが（すりおろし）…1かけ分
　だし汁…1¼カップ
カレールウ…1かけ
しょうゆ…小さじ1

作り方

1 フライパンに油を中火で熱し、鶏肉と長ねぎを片面2分ずつ焼く。空いているところにかぼちゃを加えてサッと炒める。

2 ホエー、Aを加えて3分ほど煮る。

3 煮立ったら、ふたをして弱火で3分ほど煮る。

4 ミニトマトを加える。再び煮立ったら、火を止めてカレールウを加えて溶かし、再び1〜2分煮て、しょうゆを加えて混ぜる。器に盛り、水切りしたヨーグルトをのせる。

\今月のテーマ/

栄養たっぷりなかぼちゃを合わせて

かぼちゃにはβ-カロテンやビタミンE、さらにビタミンCも含まれ、食物繊維も豊富。ビタミンCは水分に流出するので、電子レンジ加熱してから煮ることで効率よく調理でき、むだなく摂取できます。

Close-up

家族みんなで
おいしく健康に！

明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン

本場ブルガリアの自然の中から生まれたLB81乳酸菌と、良質な乳原料で作られている、日本で最も伝統のあるプレーンヨーグルトです。その整腸作用により特定保健用食品に認定されています。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。
ご了承ください。