

1/2日分*

野菜 たっぷりおかず

カレー風味の炒めものは、スパイスの香りが食欲をかき立て野菜をたっぷりと食べることができます。
カレー粉を使うと味が引きしまり、塩分を控えやすくなるのもポイントです。

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230gが
とれる!



動画でも♪



ベビーほたてと野菜のカレー炒め

Recipe Card 1人分190kcal 塩分1.4g 調理時間10分

材料 (2人分)

- ベビーほたて…150g
- トマト…2個(300g)→くし形に切る。
- キャベツ…大1枚(100g)→3~4cm四方のざく切りにする。
- グリーンアスパラガス…3本(60g)
→根元のかたい皮をむき、幅3~4cmの斜め切りにする。
- 薄力粉…小さじ2
- A [S&B 赤缶カレー粉…小さじ1/2
- バター、サラダ油…各大さじ1/2
- B [しょうゆ…小さじ2
- S&B 赤缶カレー粉…小さじ1/2

昔の大地
桃吉トマト



作り方



1 食品用ポリ袋にAを入れて均一に混ぜ、ベビーほたてを加えてまんべんなくなじませる。Bは混ぜておく。



2 フライパンにバターを中火で熱し、バターが溶けきる前に1のベビーほたてを入れて片面1分ずつ焼いて取り出す。
Point ベビーほたては、バターが溶けきってから入れると焦げやすいので、その前に入れる。



3 油を入れ、キャベツとアスパラを加えて中火でサッと炒め、水かさ1を加えてふたをして、弱火で2分ほど蒸し煮にする。



4 野菜がしんなりしたら、ほたてを戻し入れ、トマトを加えてサッと炒める。Bを回し入れ、なじむまで炒める。

カレー粉は下味と調味の両方に使うとよりスパイシーで香りも立ちます。



今月のテーマ

トマトは切ってから油と合わせて!

トマトの赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があります。リコピンは熱に強く、加熱しても栄養効果に問題はありません。また、脂溶性の成分なので、油脂と組み合わせることで吸収率が高まります。リコピンは細胞壁を壊したほうが摂取しやすいので、切ってから加熱するのがおすすめです。



Close-up

おなじみのカレー粉で炒めものを!



S&B 赤缶カレー粉

30数種類のスパイス&ハーブを絶妙な割合でブレンドし、焙煎、熟成などのプロセスを経て仕上げたカレー粉です。しょうゆやマヨネーズなど、ほかの調味料とも合わせやすく、炒めものや煮ものの味づけに変化をつけられます。

*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。

*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。