

牧野直子さんに教わる

# 栄養 バランス 満点おかず

春キャベツの甘みをいかしたカレーライス、ミニトマトの甘みと酸味がアクセント！仕上げに加えるバターがコクをプラスします。

牧野 直子さん / 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。『たんぱく質しっかりおかず』（池田書店）など、著書多数。



## 鶏肉と春キャベツのカレーライス

Recipe Card 1人分651kcal 塩分2.3g 調理時間25分



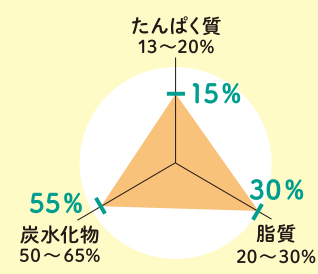
調理用油は使わずに鶏もも肉の脂で春キャベツを蒸し焼きにすることで、脂質を抑えることができます



### 理想の PFCバランス

栄養バランスを考えるうえで大切にしたいのがPFCバランス。三大栄養素のたんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の摂取比率を表し、たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%が理想的なPFCバランスです\*。  
\*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。

## 鶏肉 と 春キャベツ で栄養満点!!



良質なたんぱく質源の鶏肉に、旬の春キャベツを合わせたカレーライス。脂が出るまで鶏肉を焼くから、香ばしさが加わります。ミニトマトの甘みと酸味で奥深い味わいに仕上がります。

### 材料 (2人分)

- 鶏もも肉…200g →ひと口大に切る。
- 春キャベツ…250g →3～4cm四方に切る。
- ミニトマト…6個
- 水…250ml
- S&B 赤缶カレーパウダー 中辛…1袋
- バター…小さじ2
- 温かいごはん…400g

### 作り方



1

フライパンに鶏肉を皮を下にして並べて中火で焼く。脂が出てきて、肉の色が白っぽくなったら返す。



2

キャベツを加えてサッと炒める。ふたをして弱火で10分ほど、キャベツがしんなりするまで蒸し焼きにする。

**POINT** 鶏肉の脂を使って蒸し焼きにすることで、春キャベツの甘みを引き出します。



3

ふたを取り、ミニトマトを加えて中火でサッと炒める。材料の水を加えてふたをして、弱めの中火で3分ほど煮る。



4

火を止めて赤缶カレーパウダー 中辛を全体にふり入れる。時々かき混ぜながら、とろみが出るまで弱めの中火で1～2分煮る。バターを加えて溶かしながらサッと混ぜ、火を止める。器にごはんとともに盛る。

### Close-up

#### 伝統の「赤缶カレー粉」と新技術「パウダールー」のかけ合わせ



2皿分×4袋入りの小分けタイプ

#### S&B 赤缶カレーパウダー 中辛

伝統の赤缶カレー粉の香りを中心に、厳選した国産牛のだしと国産炒めたまねぎを使用して仕込んだ、こだわり抜いた王道カレーのおいしさをご堪能ください。

※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。