

牧野直子さんに教わる

# 栄養 バランス 満点おがず

カレーパウダーで簡単に味が決まる炒めもの。  
鶏肉、夏野菜に「マロニーちゃん」を加えてボリュームアップ！  
ズッキーニ、パプリカの甘みがカレー味とよく合います。

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  
質しっかりおがず」(池田書店)など、著書多数。



## 鶏肉と夏野菜のカレー炒め

Recipe Card 1人分405kcal 塩分0.6g 調理時間15分



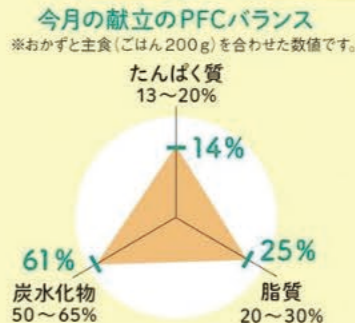
鶏肉やズッキーニ、赤パプリカは、「マロニーちゃん100」とよくからむように細切りにするのがポイントです



### 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 夏野菜 で栄養満点!!



たんぱく質源の鶏肉に旬のズッキーニ、パプリカをたっぷり合わせることで、β-カロテンやビタミンCなどの栄養もとることができます。

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉…200g →幅1cmに切る。
- ズッキーニ…1/2本 →長さ4cmに切り、7mm角の棒状に切る。
- パプリカ(赤)…1個 →縦半分に切り、縦に幅7mmに切る。
- ハウス食品 マロニーちゃん100…60g
- サラダ油…小さじ2
- ハウス食品 味付カレーパウダー パーモントカレー味(甘口)…大さじ1/2相当
- 粗びき黒こしょう…少々

### 作り方



**1** フライパンに湯を沸かし、マロニーちゃん100を入れて5分ゆでる。ざるに上げて水気をきる。



**2** 1のフライパンをふき、油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて炒める。肉の色が白っぽくなったなら、ズッキーニ、パプリカを加えて2分ほど炒める。



**3** 野菜に火が通ったら、1のマロニーちゃん100を加え、全体になじむまで1~2分炒める。  
**POINT** 鶏肉や野菜は細切りにすることで、「マロニーちゃん100」とよくからみ、肉と野菜のうまみを「マロニーちゃん100」が吸収します。



**4** 味付カレーパウダー パーモントカレー味を加えて混ぜ、火を止める。器に盛り、黒こしょうをふる。

### Close-up

### おいしい炒めものを!



### ハウス食品 味付カレーパウダー パーモントカレー味(甘口)

パーモントカレーのおいしさをギュッと詰め込んだ顆粒状の味付カレーパウダー。子どもが大好きな甘口で、まろやかな風味と甘みが特徴。いろいろな食材にふりかけて使えます。

### ハウス食品 マロニーちゃん100

北海道産のじゃがいもでん粉を主原料に、こだわりの製法で作った「マロニーちゃん」は、加熱しても煮くずれしにくく味付きがよいので、どのような味とも相性抜群! 鍋はもちろん、サラダやスープ、炒めものなどにも活用できます。

\*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。