

料理③ 鶏肉のトマトカレースープ

【エネルギー183kcal・食塩相当量0.7g（※一人当たり）】



＜材料（4人分）＞ ※赤色で記載した食材は各ご家庭でご用意ください

桜姫 鶏もも切身	200g	ローリエ	1枚
玉葱	1/4個	お湯	600ml
えのき茸	小1束（約80g）	基本の完熟トマトソース	1/2袋
ブロッコリー	房（約80g）	味付カレーパウダー	
アマニ油	約小さじ2	バモントカレー味	小さじ2

※掲載写真では「鶏つみれ」を使用しています。

supported by **Lion Dor**
CREATE THE FUTURE



料理と栄養のポイント!!

「トマトソースと味付きカレーパウダーでごちそうスープがすぐに作れ、塩分が少なくても風味豊かでおいしく食べられます。」

「器に盛り付けてから健康オイルを数滴加えましょう。アマニ油やえごま油はn-3系に脂肪酸を含み、動脈硬化などをはじめ、様々な生活習慣病予防に役立ちます。」

＜下拵え＞ ※こちらを済ませた上で、イベントにご参加ください。

- ・玉葱は繊維を断ち切るように薄切りにする。
- ・えのき茸は2cm位の長さに切る。
- ・ブロッコリーは茹でて（又は電子レンジで加熱）小さく切る。
- ・鍋にお湯600ミリリットルを沸かす。



橋本ヨシイ先生

＜作り方＞

- 1 お湯にローリエ、玉葱の薄切り、えのき茸を入れて火にかける。煮立って来たら鶏もも肉を入れ、中火で5～6分煮る。途中でアクが出たら除く。
- 2 鶏もも肉に火が通ったらトマトソースを加え、2～3分煮る。味付きカレーパウダーを加えて調味し、火を止める。
- 3 器に盛り付けてブロッコリーをのせ、アマニ油を少量振り入れる。

こちらの商品を使って調理します！

