



2018年
厚生労働省
健康寿命をのぼそうアワード
厚生労働大臣賞
優秀賞
受賞

とりもも肉と新玉ねぎの アーモンドミルクシチュー カレー風味

材料(2人分)

- とりもも肉…1枚(250g)
- 塩…3g ● 小麦粉…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- にんじん(7mm厚ぐらい輪切り)…50g
- 新玉ねぎ(2cm×3cmぐらいの大きさ)…150g
- セロリ(7mm厚ぐらい輪切り)…25g
- マッシュルーム又は他のきのこ…50g
- 塩…1.5g
- ローリエ…あれば1枚(なくてもよい)
- グリコ アーモンド効果(砂糖不使用)…120cc
- 片栗粉…小さじ1/2 水溶き用
- カレー粉…少々



① とりもも肉を一口大に切り、塩3g振りかけ小麦粉大さじ1まぶします。直径24cmぐらいのフライパン、又は鍋にオリーブオイル大さじ1加えて、とりもも肉の皮を下にして中火で焼きます。皮が縮んできたら、にんじんを入れふたをして弱火にして皮目が焼けるまで5分程おきます。



② とりもも肉に焼き色が付いたら、とりもも肉とにんじんをひっくり返し、残りの野菜を加え、塩1.5g振りかけふたをして肉に火が通るまで5分程蒸し焼きします。



③ 肉に火が通ったら、ふたをはずしアーモンドミルクを加え中火にして一度沸かして全体をなじませます。水溶き片栗粉でとろみを付け、皿に盛り付け、カレー粉小さじ1/4ぐらい振りかけて完成です。



栄養量
 ・エネルギー…384kcal ・脂 質…24.9g ・カルシウム…66.1mg ・食物繊維…3.6g
 ・たんぱく質…23.1g ・炭水化物…15.2g ・鉄 分…1.1mg ・食塩相当量…2.7g