

毎月 19 日は・・・

～ひくシオたすベジ北信州キャンペーン推進中～

食育の日 です！

☆旬のおいしい野菜を使って、料理を楽しみませんか？



【夏野菜と鶏ささみのカレー炒め】



<材料 (2人分)>

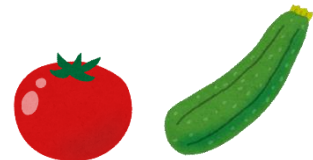
- ・たまねぎ 80g
- ・ズッキーニ 1/2 本 (約 100g)
- ・ミニトマト 5個
- ・鶏ささみ肉 2本 (約 120g)
- ・油 小さじ 1 強
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・カレー粉 小さじ 1/2 弱

むね肉でも OK!

<作り方>

- ①たまねぎは皮をむき、幅 1 cm の薄切りにする。
- ②ズッキーニを幅 8 mmほどのいちよう切りにする。
(小さい場合は半月切りにする。)
- ③ミニトマトを半分に切る。
- ④鶏ささみ肉を一口大のそぎ切りにする。
- ⑤フライパンで油を熱し、たまねぎを炒め、透明になったら鶏ささみ肉を炒める。(中火)
- ⑥ズッキーニを入れ、さらに炒め、しょうゆを加える。
- ⑦カレー粉を加え、全体となじんだら、ミニトマトを加え、軽く炒める。
- ⑧器に盛り付けて、完成。

夏野菜の「ズッキーニ」と「ミニトマト」を使ったレシピです。
カレー粉で風味もプラスすることで食塩量をおさえました。
緑と赤で彩りよく出来上がります！



☆ 1人分栄養素量

エネルギー：125kcal、たんぱく質：15.8g、脂質：3.2g、炭水化物：8.5g、食塩相当量：1.0g、野菜量：約 127g

長野県北信保健福祉事務所