



和 Nagomi Recipe レシピ

今回は… 免疫力を上げるレシピ



私達は今、新型コロナウイルス感染症という見えない敵と戦っています。その敵に負けないためには、腸内環境を整え、免疫力を高めることが大切！
それにはビタミンやミネラル、たんぱく質といった強靱な体を作るのに必要な栄養素が揃った「バランスの良い食事」を1日3食しっかり摂ることが大事です。
今回はリジンやロイシン、イソロイシンといった必須アミノ酸を豊富に含んだ鶏肉と、整腸作用や免疫力を高める効果のあるヨーグルトを使って、食欲を増進させてくれるスパイスの効いたバターチキンカレーを作ってみましょう。

本格 バターチキンカレー



ワンポイントアドバイス
ヨーグルトの乳酸菌の働きで鶏肉の筋繊維をほぐすので、柔らかくジューシーになります。

夏野菜との相性も抜群です♪

試食人 Nakano

エネルギー(1人分)

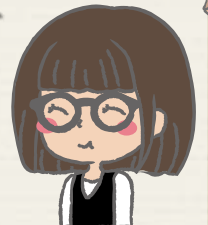
566 kcal
たんぱく質 : 30.3g
脂質 : 35.8g
糖質 : 25.1g
ビタミンA : 190μg
ビタミンB1 : 0.38mg
ビタミンK : 50μg
食物繊維 : 6.5g
食塩相当量 : 3.5g

材料(2人分)

*鶏もも肉(一口大のカット) … 250g程度
*にんにくすりおろし … ひとつかけ
*しょうがすりおろし … ひとつかけ
*ヨーグルト(無糖) … 100g
*オールスパイス(あれば) … 少々
☆カレー粉 … 大さじ1
☆チリペッパー(あれば) … 少々
・バター … 大さじ1と1/2

◎ホールのトマト缶でも代用できます

・玉ねぎみじん切り … 1個分
・なすび(一口大のカット) … 1本分
・湯むきトマトみじん切り … 2個分
・水 … 300cc
④・コンソメキューブ … 1個分
・トマトケチャップ … 大さじ2
・生クリーム … 100cc
・塩 … 小さじ1
・砂糖 … 大さじ1



作り方

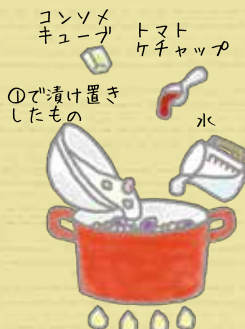
① *マークの材料をボウルか丈夫な袋に入れ、よく揉みこみ、30分程漬け置きます。

② 鍋にバターを入れ中火にかけ、溶けたら玉ねぎのみじん切りを入れて炒めます。透明になり、しんなりしてきたら、なすびを入れ、中までしっかりと火を通し、さらにトマトを入れて炒めます。

③ よく炒まったら☆マークの材料を入れ、さらにじっくりと炒めます。

④ ③に①と②を入れ、時々混ぜ、トマトをつぶしながら30分程煮込みます。

⑤ 生クリームを入れ、ひと煮立ちしたら、砂糖、塩を入れて味を調えれば出来上がりです。



一口メモ
市販のカレールーを使っていないのでカロリーを抑えることができます。サラッとした食感で辛みの中に甘みも感じ、食欲が増します。子どももいつしよに楽しめるので野菜をたっぷり使って作ってみましょう。

調理時間 約90分

バターチキンカレーの栄養と効果

鶏もも肉	たんぱく質が豊富…体内では作られない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれている。	身体あらゆる組織を産生、酵素やホルモン・免疫力を高める抗体を生成	ヨーグルト	たんぱく質・脂質・炭水化物・カルシウム・ビタミンB2が豊富に含まれている。	整腸作用・免疫力の強化	インフルエンザ予防効果等
カレー粉(スパイス)	ビタミンA・B・Kなど数種類のビタミンが含まれる。	アミノ酸の働きをサポート	ヨーグルト(種類)	LG21 乳酸菌	便秘改善・美肌効果	
チリペッパー	発汗・健胃・抗菌抗酸化作用 殺菌作用	食欲増進・疲労回復効果 防腐効果		ガセリ菌 SP 株 ビフィズ菌 SP 株	内臓脂肪減少効果、免疫力強化に作用	インフルエンザ予防効果
オールスパイス	シナモン・ナツメグ・グロブの香りを併せ持つ香辛料	減塩効果		ビフィズ菌 BB536	便秘・下痢に効果 免疫力強化・花粉症予防改善に効果	
		香りづけ・臭みを取り除く効果		クレモリス菌 FC 株	善玉コレステロールを増加させ、中性脂肪を低下、便秘改善、大腸炎の症状の改善に効果、アトピー性皮膚炎の症状緩和	



管理栄養士 南條 伊津子

公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。