



カレー風

ガパオライス

彩り×うま味のマリアージュ

Point!

スパイスと
キノコのうま味で
減塩

低カロリーで食物繊維が豊富なキノコ類を加え、ボリュームを出し満足感をプラス。腸内環境を整える役割も期待できます。**エノキ**はまるでひき肉の一部のような食感に。調味料には身近なカレー粉とソースを使用。**スパイスとキノコ**のうま味で減塩でも満足感のある味わいです。パプリカ、ピーマン、玉ねぎは、ビタミンC、E、βカロテン、アリシンなどの抗酸化成分が豊富で、免疫力アップ、血流改善、疲労回復に役立ちます。**忙しい日にも作りやすく、栄養バランスのとれた一皿**です。

材 料

■2人分

- ・鶏ひき肉 (むね肉がおすすめ) … 100 g
- ・エノキ … 1袋
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・パプリカ … 1/2個
- ・ピーマン … 1個
- ・しめじ … 1/2パック
- ・おろしにんにく … 少々
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・カレー粉 … 小さじ1.5 (お好みで調節)
- ・ソース … 大さじ1.5
- ・ごはん … 240 g
- ・添え野菜 (なんでも可) … 適量

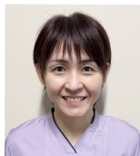
【目玉焼き用】

- ・卵 … 2個
- ・サラダ油 … 小さじ1

●エネルギー … 496kcal
●食塩相当量 … 1.1g

作 り 方

- ① エノキはみじん切り、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、しめじは1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱しにんにく、鶏ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、しめじを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ カレー粉、ソースを加え、全体をよく混ぜながら味をなじませる。
- ⑤ 器にごはんと添え野菜を盛り③の具をのせ、仕上げに目玉焼きをのせる。



JA秋田厚生連 雄勝中央病院
栄養技師長

佐々木 英乃 ささき はなの

考案・監修

管理栄養士、NST専門療法士、栄養治療専門療法士がん領域専門療法士、秋田県糖尿病療養指導士
病院管理栄養士として給食部門と臨床部門の役割を担っている。



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ