



食生活改善推進員の 健康料理



No.164 スパイスマッサージカレー

作り方

- ①ボウルに、鶏むね肉を一口大のそぎ切りにしAを入れ混ぜ、冷蔵庫に入れておく。
- ②玉ネギ、ニンニク、ショウガを、それぞれみじん切りにしておく。
- ③ニンジン、ジャガイモ、セロリを一口大に切り、ジャガイモは水にさらす。
- ④鍋にサラダ油を敷き、Bを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑤④の鍋に②の玉ネギを加え、あめ色になるまで炒めたら、②のニンニク、ショウガを加え、同じく炒める。
- ⑥⑤の鍋に③の野菜とトマト缶を入れ弱火で煮込む。
- ⑦具材に火が通ったら、Cを入れて弱火で約1時間煮込む。
- ⑧⑦に水380ml、オイスターソースを入れ、沸騰直前に①の鶏むね肉を入れ、火が通るまで煮込む。
- ⑨最後に塩で味をととのえる。

暑い夏、冷房の効きすぎや、冷たいものの取りすぎなどで、血流が悪くなり、体が冷えてしまうことがあります。体の冷えを予防するために、夏でも、体を温める食事を心がけることが大切です。今回の「スパイスマッサージカレー」は、体を温めるのにおすすめの一品です。香辛料には、発汗や血行を促して、体を温める作用があります。また、香辛料を活用して、調味料の使用を抑えることで、減塩にも繋がります。減塩は、高血圧や動脈硬化を防ぐポイントの1つです。香辛料を活用して、味にメリハリをつけながら減塩を心掛けていきましょう。

今回の一品の食塩相当量は、0.3gです。ルーを1人前(20g)使用した場合と比較すると、1人当たり約1.8gの塩分を抑えることができます。ぜひ、お試しください。

材料・分量(6人分)

鶏むね肉	300g	「コリアンダーシード	大さじ1/2
A「カレー粉	大さじ1.5	B「クミンシード	大さじ1/4
L「ヨーグルト	大さじ1.5	トマト缶	1缶
玉ネギ	1/2個	「ターメリックパウダー	大さじ1/2
ニンニク	1/2かけ	「コリアンダーパウダー	大さじ1/2
ショウガ	1/2かけ	C「カレーリーフ	大さじ1/2
ニンジン	1本	「シナモン	大さじ1/2
ジャガイモ	300g	「ローリエ	2枚
セロリ	1/2本	水	380ml
サラダ油	適量	オイスターソース	大さじ1/2
		塩	少々

1人分の栄養量

エネルギー	149kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	2.4g
カルシウム	57mg
食物繊維	3.7g
食塩相当量	0.3g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

9月生まれ

11月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
- 9月30日(水)
- ※11月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



1歳おめでとう♡
お姉ちゃんと仲良く
元気に育ってね!

尾西 佑斗ちゃん
(小松三丁目)



愛しの煌生おめでと♡
元気いっぱい
すくすく育ってね♡

山縣 煌生ちゃん
(西並木町)



1歳おめでとう♡
沢山の笑顔
いつもありがとう♡

石井 颯ちゃん
(右昫)



みんなを幸せに
してくれてありがとう
哲ちゃんだいすき

鳥本 哲矢ちゃん
(荒川沖西二丁目)



紳吾♪おめでとう
うまれてきてくれて
ありがとう

中根 紳吾ちゃん
(神立町)



1歳おめでとう!
かわいい笑顔で
みんなメロメロ♡

岡野 一花ちゃん
(乙戸)



1歳おめでとう!
笑顔がとっても可愛い
渚が大好き♡

天貝 渚ちゃん
(板谷六丁目)