

★免疫力をUP



🍷 体ポカポカ 簡単スパイシーカレー

材料(3人分)

- ・骨付き鶏肉 300g(6本)・ブイヨン 10g・玉ねぎ 2個
- ・水 1000cc・トマト 1個・カレー粉 大さじ2
- ・にんにく 2片・塩 小さじ1/2・しょうが 1かけ
- ・ガラムマサラ 小さじ1・バター 15g・サラダ油 大さじ2
- ・ローリエ 1枚



作り方

玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。

トマトは、皮をむき1cmの角切りにする。

鍋にサラダ油を熱し、とバターを入れ、弱火で炒める。

玉ねぎが飴色になったらを加え、トマトが赤茶色のソース状になるまで中火で炒める。

カレー粉を加え1分ほど炒めたら、鶏肉・ブイヨン・水・塩・ローリエを加え、強火で炒める。

沸騰したら弱火にし、30分煮込む。

火を止めガラムマサラを加えて混ぜる。(香りが消えやすいので最後に入れる)

栄養成分(1人)

エネルギー 385kcal

たんぱく質 20g

脂質 26g

☺ ポイント*

- ・ トマトがなければホールトマトでも代用可。水分が多く酸味が強いので、水気を絞って使いましょう。
- ・ 隠し味にヨーグルトやミックスビーンズを加えるとマイルドになります。
- ・ 煮込み時間が長いほど味に深みが出るので、できれば 1 時間ほど煮込んでみましょう。

☺ 免疫力アップ食材

鶏肉

タンパク質が豊富で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。アミノ酸の一種であるカルノシンやアンセリンには抗酸化作用があるといわれています。

玉ねぎ

玉ねぎに含まれる成分である硫化アリルは免疫力を高めるといわれています。

にんにく

玉ねぎと同様、硫化アリルを含みます。また、殺菌作用があり細胞を活性化してくれます。

しょうが

体を温め、抗炎症作用があります。

トマト

免疫力をアップするビタミン C が豊富に含まれています。