

減塩 バターチキンカレー

◆材料（4人分）

材料	分量
鶏モモ肉	300 g
カレー粉	大さじ2
ヨーグルト	200 g
バター	20 g
玉ねぎ	1個
しょうが にんにく	小さじ1
唐辛子	お好みで
じゃがいも	2個
トマト缶	1 缶
はちみつ	大1
カレールウ	3個



◆作り方

1. 鶏モモ肉を一口大に切り、ヨーグルト、カレー粉に30分～一晩漬けておく
2. 鍋にバターを溶かし、みじん切りにしたしょうが、にんにく（お好みで唐辛子も）を弱火で炒める
3. みじん切りした玉ねぎを入れ、飴色に炒める
4. 一口大に切ったじゃがいも、漬けておいた鶏もも肉を入れて軽く炒める
5. トマト缶、水（トマト缶の半分くらい）を加えて沸騰したら蓋をして弱火にし、具材に火が通るまで、煮込む
6. カレールウ、はちみつを入れ、時々混ぜながら10分程度煮込む

栄養価 エネルギー 368kcal タンパク質 17.9g 塩分1.8g



おいしく減塩するコツ

作るときのコツ

酸味の利用

酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう



香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう



汁物はだしをきかせて具を増やす

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大。汁物は野菜を入れて、具沢山にしましょう



献立にメリハリを

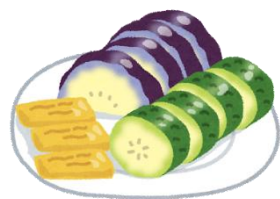
全て薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まります



食べる時のコツ

食塩を多く含む食品を避ける

食塩が多い食品は控えましょう。漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です。



減塩食品を利用

減塩醤油など、塩分を減らした食品を利用しましょう



食べるときに味付けする

下味はつけずに調理し、食べるときに塩をふりかけたり、醤油をつけて食べましょう



汁物の汁を残す

塩分を含む汁は残し、汁物は1日1杯までにしましょう



おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察のご予約



公式LINE
ご登録



公式イン
スタ



院長の
著書は

