

季節の野菜レシピ



『チキンの  
 カレーヨーグルト煮』

冬野菜のブロッコリーは、食べ応えがあり、  
 ビタミンやミネラルをバランスよく含んだ  
 食材です。香辛料(カレー粉)は体を温める  
 効果があるので、冬にぴったりの  
 メニューです。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
231kcal	23.7g	7.9g	17.0g	1.5g

○材料(2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	160g	A	ヨーグルト (無脂肪無糖)	200g
ブロッコリー	160g		カレー粉	2g
玉ねぎ	100g		しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	大さじ 1/2		鶏がらスープの素	小さじ1
			片栗粉	小さじ1
			水	小さじ1

○作り方

- ① Aを混ぜておく。
- ② 鶏肉は、一口大のそぎ切りにする。  
 ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でておく。  
 玉ねぎはくし形切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を焼く。  
 色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ ブロッコリーと①を加え、汁気が半分くらいに  
 なるまで煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れて、手早く混ぜ合わせる。