

さつまいもごろごろスープカレー



・・・献立意向・・・



- * さつまいもの収穫の季節に、秋の味覚を感じるスープカレーです。
- * クリーミーなカレースープがほっとするおいしさです。
- * ご飯やナンとも相性ぴったり◎
- * さつまいもは**皮つき**で食べるのがおすすめです。
- * さつまいもを色よく仕上げたい場合、皮の下にはアクが多く含まれるため、さつまいもを切ったらずぐに水につけましょう。

～さつまいもの皮に含まれる栄養～

- アントシアニン**:免疫機能アップ・老化予防
- クロロゲン酸**:脂肪の蓄積を抑える
- 食物繊維**:便秘予防

献立名: さつまいもごろごろスープカレー			1人分栄養価: エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 1.3g
2人分			作り方:
さつまいも	小1本	200g	① バターは常温に置き、柔らかくしておく。 ② さつまいもは皮付きのまま1.5センチ幅の厚さで半分か1/4に切る。水にさらしてざるにあげておく。玉ねぎ、パプリカはくし形切りにする。 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、3～4センチ角に切る。
鶏モモ肉		160g	
玉ねぎ	中1/2個	100g	
赤パプリカ		1個	
サラダ油	大さじ1/2		③ 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を入れて両面焼き目をつける。焼き色がついたら、野菜を加え、炒め合わせる。カレー粉と料理酒を入れて炒める。 水1カップを加え、煮立ったら弱火にして蓋をして15分ほど煮る。 さつまいもが柔らかくなったら、塩と牛乳を加えて混ぜて軽く沸騰させる。
料理酒	大さじ1		
カレー粉	大さじ1		
牛乳	1カップ(200ml)		
塩	小さじ1/3		④ バターに小麦粉を加え、フォークなどでバターを切るように粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 ③ に加え、混ぜながら溶かし、とろみをつける。
水	1カップ(200ml)		
バター(無塩)	大さじ1(12g)		
小麦粉	大さじ1		