

🍴🍷 今月の一品 冬瓜のカレー煮

冬瓜は95%以上が水分できており、体の熱を取り去ってくれる低カロリーの食材です。利尿効果があるので、昔からむくみとりにも用いてきました。また、ビタミンCが豊富ですので、風邪などの予防にも効果があります。



材料2人分

鶏もも肉	160g
冬瓜	300g
水	200cc
しょうゆ	小さじ2
うどん用カレールウ	24g
きざみねぎ	10g

作り方

- ① 鶏もも肉は小さめの1口大に切り、冬瓜は皮をむいて種とワタを取り、3～4cm角の大きさに切る。
- ② 鍋に水と鶏もも肉を入れて、強火にかける。アクが出たら取り除く。冬瓜、しょうゆを入れ、冬瓜に火が通るまで煮る。
- ③ カレールウを入れ、更に10分くらい煮含める。
- ④ 器に盛りつけ、上からきざみねぎをかける。

ポイント

冬瓜を煮る時、形を崩さないように注意する。

1人分の栄養価

エネルギー
298kcal

たんぱく質
14.9g

脂質
15.2g

食塩
1.4g