ながいきレシピ　No.14

～カレーの効能～

カレーライスは日本の食文化では古く、1872（明治 5）年にはすでに調理方法が紹介されています。カレーの具として一般的なジャガイモ・ニンジン・タマネギは、北海道を中心に生産されていたため、開拓時代から北海道で多く食されていました。

今回は食欲がないときや疲れたときにピッタリの、元気になるレシピをご紹介します。

献　立

・キーマカレー
・ラッキョウ添え
・ゆで野菜サラダ
・フルーツ和え
・（春雨スープ）

キーマカレー　✿材料１人分✿

・米…70ｇ
・ゆで大豆…15ｇ　・人参…25ｇ
・玉ねぎ…25ｇ　・鶏ひき肉…20ｇ
・トマトホール（缶）…10ｇ
・カレールーの素（市販固形）…12ｇ
・おろしにんにく…0.5ｇ　・おろし生姜…0.5ｇ
・はちみつ…1ｇ　・牛乳…6ｇ　・水…70ｇ
・ローリエ、パセリ…適

栄養ポイント

カレー粉には、漢方薬でもあるウコンやカルガモン、コリアンダーやクミン、シナモン…等々のスパイスが入っており、肝臓や胃腸の働きを良くし、せき止め、疲労回復、殺菌作用、下痢止め、風邪・肥満・二日酔い・冷え性・肩凝り予防など、健康効果をもたらします。

作り方

1、ゆで大豆、人参、玉葱をみじん切り、又はミキサーにかけ細かくする。
2、鍋に分量の水を入れ、お湯が沸いたら大豆・人参・玉ねぎを加え煮る。
3、鶏ひき肉・ホールトマト・ローリエも加え、アクを取りながら良く煮る。
4、カレーのルー以外の調味料をボールに混ぜ合わせ、鍋に入れる。
5、20 分ほど中火で煮詰め、カレールーを加える。
6、お玉ですくって、とろみが付き持ち上がるようになったら、火を止めて味を馴染ませる。
（ご飯はふつうの炊飯で炊く）