



みとよ キッチン



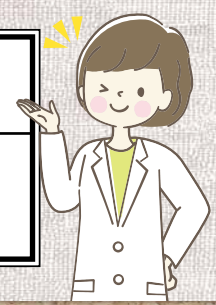
vol.13

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

夏バテ対策にも！

鶏肉のカレー混ぜご飯



管理栄養士からのコメント

- 鶏むね肉は、低脂肪で良質なたんぱく質が多く含まれています。また抗酸化作用があり、疲労回復効果も期待できます。
- この料理は簡単に作れる混ぜご飯です。夏野菜(パプリカやズッキーニ、枝豆、ナスなど)を使ってもおいしくできます。食欲がない日でも、彩りの良い野菜とカレー粉の刺激的な香りで食欲をそそる1品です。
- ※カレー粉は、入れすぎると辛くなるので、お好みで量を調整してください。

栄養価(1人分)

●エネルギー：362kcal	●タンパク質：19.1g
●脂質：4.5g	●炭水化物：58.2g
●食物繊維：2.2g	●塩分：1.3g

材料(2人分)

● ご飯	お茶碗2杯分
● 鶏むね肉(皮なし)	120g
● ニンジン	1/6本
● タマネギ	小1/4個
● ピーマン	1/2個
● コーン缶(粒)	30g
● オリーブ油	小さじ1
● 塩・こしょう	少々
● 有塩バター	少々
● 合わせ調味料	
● トマトケチャップ	大さじ2
● カレー粉	少々
● コンソメ	少々
● 付け合わせにお好みで	
● サニーレタス	2枚

作り方

- ① 鶏肉は1.5cmの角切り、ニンジン・タマネギ・ピーマンは粗みじん切りにし、コーン缶は汁気を切る。合わせ調味料は、あらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、鶏肉を塩・こしょうで炒める。鶏肉に焼き色が付いたら、ニンジン・タマネギ・ピーマン・コーンを加えて、火が通るまで炒める。
- ③ 合わせ調味料を加えて、全体が馴染んだら火を止め、ご飯とバターを入れて混ぜる。
- ④ 付け合わせと一緒に盛り付けたら完成。

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

今年(2025年)の8月15日で、終戦から80年を迎えます。日本ではいざと平和であるように感じますが、世界を見ると中東や西アジアなどでは今も紛争や内戦が起きています。戦争では、何も解決できません。どんな理由でも、誰も尊い命を奪う権利はありません。戦争の悲惨さを二度と繰り返さないために、今を生きている私たちにできることは、過去を知り、次の世代に戦争の記憶を語り継ぐことです。

今月号では、戦時下の写真や体験談を紹介しています。終戦80年の節目に、改めて戦争の恐ろしさを知り、平和な未来が続くことを願っています。



市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。

▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です