

カレーライス



押し麦について

【効果】

- ・食後の血糖値の上昇を抑える
- ・正常な腸機能の維持
- ・排便促進作用
- ・心疾患のリスクが減る
- ・コレステロールが低下



野菜カレー

<材料:2人前>

・米	150g(1合)
・押し麦	15g
・鶏もも小間	140g
・お酒	少々
・カレー粉	2g
・おろしにんにく 生姜	適量
・サラダ油	2g
・玉ねぎ	100g
・赤ピーマン	10g
・南瓜	60g
・揚げ油	
・カレールー	30g
・コンソメ	1g
・水	140cc
熱量590Kcal塩分1.8g	

<作り方>

- 1 米に麦を入れて炊く。(水は少し多め)
- 2 鶏もも小間にお酒とカレー粉で下味をつける。
- 3 玉ねぎを飴色になるまで弱火で炒める。(約30分)
- 4 鍋に油をひいてにんにく、生姜、2の肉、3の玉ねぎを炒め、火が通ったら水を入れ弱火で20分煮込む。
- 5 南瓜を素揚げする。
- 6 (4)火を止めてコンソメとルーを入れ溶けたら赤ピーマンを入れて再び弱火で10分煮込む。
- 7 火を止めたら、南瓜を入れて出来上がり。