

カレー粉には、着色用スパイスとしてインド原産のウコンが20~40%含まれています。ウコンの黄色の色素成分を「クルクミン」といい、様々な注目の機能性があります。「クルクミン」には、肝臓の解毒作用を助けて胆汁の分泌を促す作用や抗酸化作用、体内でさらに強力な抗酸化力をもつテトラヒドロクルクミンに変化して発がん予防に働く作用が期待されています。



### 材料(2人分)

鶏もも肉皮なし... 120g×2 塩・こしょう..... 少々



### POINT

- 1 スパイスで食欲アップ
- 2 皮なしでヘルシーに!
- 3 スパイスで減塩効果!

### A 合わせ調味料

プレーンヨーグルト..... 大さじ4	パプリカ粉..... 小さじ1/3
カレー粉..... 小さじ1と1/3	砂糖..... 小さじ1と1/3
五香粉(あれば)..... 少々	オイスターソース..... 小さじ1
ガラムマサラ..... 少々	こしょう..... 少々



### 【作り方】

- ① 鶏肉は塩コショウをしておく
- ② 合わせておいたAの調味料をもみ込み、1時間程度漬けておく
- ③ 220~230℃に予熱しておいたオーブンで20分~30分焼く



### 【付け合わせ・例】

ブロッコリー 60g... 小房に分け、軽くゆでる  
 にんじん 80g... 4cm程度の棒状に切り、下茹でした後、バター(小さじ1)、砂糖(小さじ2/3)、水(適量)で水気がなくなるまで煮含める

1人分  
 エネルギー 236 kcal  
 塩分 0.4g

調理時間 30分  
 (下処理除く)

調理のワンポイント!  
 オーブンで焼くことでヘルシーに、そして柔らかい仕上がりになります

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!

しらす干しは、全長3cm以下のイワシ類の稚魚からつくります。水あげた稚魚を釜茹でし、冷ました製品を釜上げしらすといい、これを乾燥したものがしらす干しです。日本人に不足しがちなカルシウムを豊富に含むことが特長です。100g中のカルシウム含有量は、釜上げしらす210mg、しらす干し520mgで、牛乳の2~5倍に相当します。手軽なカルシウム補給源として、料理のアクセントに最適な食材です。



### 材料(2人分)

しらす干し..... 6g  
 レタス..... 70g  
 きゅうり..... 40g  
 ミニトマト..... 60g

### ドレッシング

醤油..... 小さじ1/2  
 酢..... 小さじ1/2  
 砂糖..... 小さじ1/2

### POINT

- 1 しらす干しでカルシウムをプラス
- 2 しらす干しを炒めて香りをプラス
- 3 しらす干しを炒めて食感をプラス



### 【作り方】

- ① ドレッシングの調味料を量り、合わせておく
- ② レタスは一口大、きゅうりは輪切り、ミニトマトは良く洗い、好みの大きさに切る
- ③ フライパンでしらす干しに色がつく程度まで弱火で炒る
- ④ 切った野菜の上に炒めたしらす干しをちらし、ドレッシングをかける

1人分  
 エネルギー 31kcal  
 塩分 0.6g

調理時間 10分  
 (下処理除く)

調理のワンポイント!  
 しらす干しにほんのりと色がつくまで炒めましょう

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!