



ゲンキ レシピ

カボチャのカレー粥

○調理時間:30分 ○エネルギー:約140kcal

○食塩相当量:約0.4g

体を芯から温める



温め食材のカボチャと鶏肉、ショウガにカレー粉を加えた、ぽかぽか温まるお粥です。鶏肉は小さく切ったものを最後に加え、加熱時間を短くして柔らかく仕上げます。

材料(2人分)

- 米 …… 1/2合 (75g)
- カボチャ …… 100g
- 塩 …… 少々
- 水 …… 600ml
- ショウガ …… 1かけら
- 鶏肉 …… 100g
- カレー粉 …… 小さじ1

作り方

研いだ米を鍋に入れて水を加え火にかけ、沸騰したら弱火にする。ショウガはみじん切り、カボチャは1.5cm角に切って加える。鶏肉はカボチャと同じくらいの大きさに切って、塩を振る。米を20分煮たら鶏肉とカレー粉を加えてひと混ぜする。5分煮て、ふたをして3分ほど蒸らして完成。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～