

## トマトジュースカレー



- 1人当たり  
エネルギー 272kcal  
食塩相当量 1.8g

### 材料（4人分）

鶏もも肉	1枚	トマトジュース (無塩)	2カップ
じゃがいも	2個		
にんじん	1本	ハウスバーモント (甘口)	2かけ
玉ねぎ	1個		
サラダ油	大さじ1	ジャワカレー (中辛)	2かけ
にんにく	1片		
しょうが	1片	醤油	小さじ2
水	2カップ		

### ★ 作り方 ★

- ①鶏肉はひと口大に切り、じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形に切ります。
- ②鍋にサラダ油とにんにく、しょうがのみじん切りを入れ弱火で炒め、香りが立ったら鶏肉を加えて炒めます。肉の色が変わったら①の野菜を加えて全体に油が回るまで炒め、水を加えます。
- ③煮立ったらアクをすくいながら15分程煮て、トマトジュースを加えます。煮立ったら火を止めてルウを加えて溶かし、再び火にかけ5分程煮て、醤油で味を調べて出来上がり。

## 焼きイカサラダ



- 1人当たり  
エネルギー 151kcal  
食塩相当量 1.5g

### 材料（4人分）

いか（刺身用）	2杯
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
醤油	大さじ2
しょうが	20g
砂糖	少々

### 【付け合わせ】

- \*パプリカ（赤）、ピーマンは好みの大きさに切り、オリーブオイルで炒めて塩、こしょう
- \*レタスは食べやすい大きさにちぎる

### ★ 作り方 ★

- ①イカはワタと足を抜き、足は先端を少し切り落とし食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけておきます。
- ②フライパンにオリーブで熱し、つぶしたにんにくを炒め香りが出たらイカを焼きつけます。火が通ったら、手早く取り出します。
- ③②のフライパンに醤油、すりおろししょうが、砂糖を加え、焼き汁と混ぜてソースを作ります。
- ④イカは食べやすい大きさに切り、ソースをかけて出来上がり。