

【第20回目／平成24年11月号】

*かぶと手羽元のカレー煮

かぶと鶏手羽元のカレー煮を紹介します。

かぶは通年出荷されていますが、寒い時期のほうが甘みも増し、今が旬の野菜です。

かぶの根は、淡色野菜でビタミンCが多く、かぶの葉は緑黄色野菜でカロチンやカルシウム、鉄を多く含んでいます。

かぶは火が通りやすく味がしみ込みやすいのですが、煮崩れしやすいので注意してください。

今月はかぶと鶏肉の煮込み料理の紹介です。

鶏手羽元にはコラーゲンが多く含まれていますし、かぶには、ビタミンCが多く含まれていますので、寒いこれからの季節肌のかさつき防止と風邪予防のためにぜひお試しください。



かぶと手羽元のカレー煮

材料 4人分

・かぶ	4個	・コンソメ	1.1 / 4個
・鶏手羽元	8本	・水	3カップ
・塩	小さじ1 / 3	・カレー粉	小さじ2
・コショウ	少々	・塩	少々
・サラダ油	大さじ1	・溶けるチーズ	適宜
・かぶの茎	4本		
・人参	40g		
・いんげん	6本		

＝作り方＝

1. かぶは4～6つ割にする。手羽元は、フォークで数カ所刺してから、Aの調味料をふり、20分くらいおいて下味をつけておく。
2. 人参は薄く切り型抜きをし、茹でておく。いんげんは筋を取って色よく茹で、長さを半分にする。かぶの茎は、小口切りにする。
3. フライパンに油を熱し手羽元を入れ、焼き色を付ける。焦げ目がついたら、鍋に移し、かぶ、水、コンソメ、カレー粉と塩を加えて煮込む。
4. 器にかぶと手羽元を盛り付け、人参・いんげん・かぶの茎を盛り付ける。
お好みで溶けるチーズをかけていただく。

※ 栄養成分 ※

・カロリー	178kcal	・炭水化物	7.2g
・タンパク質	10.8g	・カルシウム	49mg
・脂質	11.4g	・塩分	1.3g