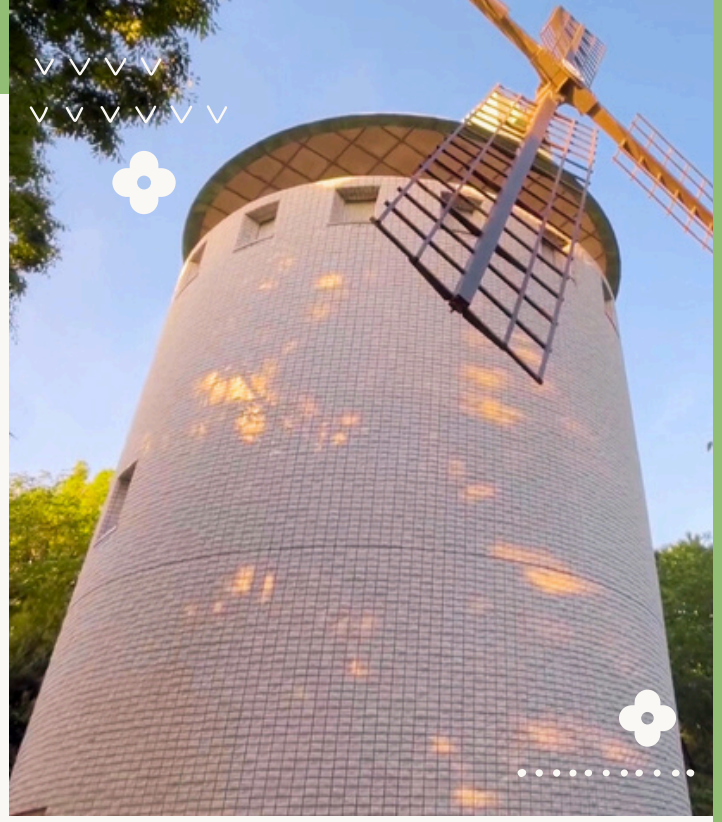
カレーのレシピ②

松伏町保健センター



カレーのふるさと松伏町

松伏町は、国内初の純国産カレー粉の製造に成功し、日本にカレーやスパイスを普及させた、エスビー食品（株）の創業者、山崎峯次郎氏のふるさとです。

カレー粉の3つの効能をご紹介

1. 抗酸化作用

動脈硬化を予防し心疾患の改善に役立つ可能性が考えられます。

2. 抗炎症作用

PM2.5による炎症反応を抑制する可能性があることが分かっています。

3. 認知機能による効果が期待できる

カレーを頻繁に食べる習慣が認知機能維持に良い影響を与えている可能性が考えられます。

カレー粉は様々なスパイスが使用されていることから、健康増進に効果があるとされています。
また、薄味でも美味しく食べられ、減塩にも効果的です。
もっとカレー粉を身近に親しんでもらえるように、松伏町の学校・保育園・保健センターの料理教室等のメニューから子どもから大人まで味わえるおすすめの“カレーのレシピ”をまとめました。

協力:松伏町食生活改善推進員協議会

1 チキンカレー（4人分）

学校給食センターほほえみ（小学校献立）

鶏肉もも(皮なし)	140g	3cm角
じゃがいも	130g	さいの目切り
玉ねぎ	170g	スライス
にんじん	100g	いちょう切り
スキムミルク	8g	調味料
トマトケチャップ	8g	調味料
ウスターソース	8g	調味料
カレールウ甘口	48g	調味料
カレールウ中辛口	12g	調味料
塩	0.5g	調味料
にんにく	2.5g	みじん切り
米油	4.8g	
水	400g	

①米油を熱しにんにくを炒める。
②鶏肉、玉ねぎを炒め、にんじんを加えて軽く炒め合わせる。
③水、じゃがいもを加えてさらに煮る。
④調味料を加え、とろみがつくまで煮込む。

エネルギー181Kcal/塩分2.0g

2 スパイシーハンバーグ（4人分）

保健センター

合い挽き肉	400ｇ	
玉ねぎ	中1個	みじん切り
卵	1個	
カレー粉	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
パン粉	40ｇ	A　合わせておく
牛乳	40ｇ	A　合わせておく
オリーブオイル	大さじ1	
しめじ	1パック	
酒	大さじ4	調味料
水	大さじ4	調味料
みりん	大さじ2	調味料
ケチャップ	大さじ1	調味料
ウスターソース	大さじ1	調味料

①ボウルに玉ねぎ、合い挽き肉、卵、カレー粉、塩、こしょう、Aを入れ粘り気がでるまでよくこね、4等分にし小判型に形成し真ん中をくぼませる。
②フライパンにオリーブオイルを入れ①を入れ両面焼き色がついたら、弱火にし3分程蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら取り出す。
③同じフライパンにしめじを入れ中火にし、しんなりしたら、調味料を加えとろみがつくまで加熱する。
④皿に②を盛り付け③をかける。

エネルギー380Kcal/塩分1.2g

3 夏野菜カレー（4人分）

第一保育所

鶏もも肉	180g	一口大
玉ねぎ	160g	スライス
ズッキーニ	40g	半月切り
かぼちゃ	50g	種を取り除き0.5cmスライス
なす	40g	皮をしまにむき1cmスライス
トマト	60g	種を取り除き角切り
ピーマン	20g	千切り
赤パプリカ	20g	千切り
さやいんげん	20g	2cmカット
サラダ油	15g	
にんにく	2g	みじん切り
粉チーズ	4g	
カレールウ	68g	
ローリエ	1枚	
牛乳	80g	
水	480g	

①なべにサラダ油を半量入れ、にんにく、玉ねぎをよく炒める。水とローリエを入れて煮込む。
②フライパンに残りのサラダ油を入れ鶏肉を皮に焦げ目がつく程度に焼き、①に入れる。
③他の野菜は、油（分量外）でサッと揚げ、②に入れて煮込む。
④カレールウを入れ、とろみがついたら牛乳と粉チーズを加え、さらにひと煮立ちさせる。

エネルギー261Kcal/塩分1.9g

4 豚肉とかぼちゃのカレー煮（4人分）

松伏町食生活改善推進員協議会

豚かた薄切り肉	250ｇ	5cm幅カット
塩・こしょう	少々	
玉ねぎ	150ｇ	スライス
かぼちゃ	400ｇ	一口大
オクラ	8本	斜め1/2カット
にんにく	2ｇ	みじん切り
生姜	2ｇ	みじん切り
バター	大さじ2	
カレー粉	小さじ2/3	
固形コンソメ	1個	A
白ワイン	大さじ1	A
醤油	大さじ1	A
ケチャップ	大さじ1	A
水	200ml	A
パセリ	適量	みじん切り

①肉に塩、こしょうを振る。
②鍋にバターを弱火で溶かし、にんにく、生姜を入れ香りがでたら①を加え、炒める。
③カレー粉を入れ、玉ねぎ、かぼちゃをさっと炒めて、Aを加え15分ほど弱火で煮てオクラを加えさらに煮る。器に盛りパセリをちらす。

エネルギ214Kcal/塩分2.5g

5 めかじきの和風カレー炒め（4人分）

松伏町食生活改善推進員協議会

めかじき	4切(320g)	一口大
塩	0.8ｇ	
こしょう	少々	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
玉ねぎ	160ｇ	くし切り
黄パプリカ	80ｇ	一口大
赤パプリカ	80ｇ	一口大
ピーマン	40ｇ	一口大
生しいたけ	40ｇ	4つ切り
オリーブオイル	大さじ2	
生姜	4ｇ	千切り
カレー粉	大さじ1	
だし	160ml	A　合わせておく
醤油	大さじ1	A　合わせておく
塩	小さじ1	A　合わせておく
酒	大さじ1	A　合わせておく
みりん	大さじ2	A　合わせておく
片栗粉	大さじ1	A　合わせておく

①一口大に切っためかじきに塩を振り冷蔵庫で10分おく。ペーパータオルで余分な水分をふきとる。酒を振りかけておく。
②①に片栗粉をまぶし、フライパンに分量の半分のオリーブオイルを入れ表面をカリッと焼き別の皿にとっておく。
③フライパンに残りのオリーブオイルを入れ、生姜を加え香りが立ったら野菜を炒める。
④野菜に火が通ったらカレー粉を加え全体がなじんだらAを加えて混ぜながら煮立たせとろみをつける。
⑤②を戻し入れ軽く炒め合わせる。

エネルギー242Kcal/塩分1.6ｇ

6 カレー風味ドレッシング(4人分)

保健センター

カレー粉	小さじ1
粒マスタード	小さじ2
酢	大さじ3
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2

①材料をすべて混ぜ合わせる。好みの野菜のサラダにかける。

エネルギー71Kcal/塩分0.9g