

南瓜と鶏肉の豆乳カレースープ

●材料 2～3人分

鶏もも肉	250g
塩、こしょう	少々
南瓜	250g
玉ねぎ	1/2個
バター	20g
ニンニク	2片
カレー粉	小さじ2
水	200ml
豆乳	400ml
※牛乳に代えてもOK	
塩麩	小さじ2～3
※加減してください	
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
ブロッコリー	6房



●作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうしておく。
- 2 南瓜は一口大、玉ねぎは、2～3 cm角に切る。
- 3 ブロッコリーは小房に分け、茹でて水けを切っておく。
- 4 フライパンにバターを熱し、焦がさないように、みじん切りのニンニクを香り良く炒め、1の鶏もも肉を加え少し炒めたら、カレー粉、南瓜と玉ねぎも加えて炒め、全体になじんだら、水、豆乳、塩麩、砂糖を加えて、中火～弱火で10分程蓋をして煮る。火が強いと吹きこぼれるので注意してください。
※塩麩は味をみて加減してください。塩麩が無ければ、塩でもOK。
- 5 火が通ったら、こしょうを振り、盛りつけ、3のブロッコリーを添える。

南瓜の栄養効果

南瓜の鮮やかな黄色は、β-カロテンの色素カロテンです。カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、粘膜を丈夫に保つ効果が期待できます。粘膜が健全だと、かぜの予防、目、皮膚、髪、歯茎などの健康を保つのに役立ちます。南瓜は、皮に果肉以上のβ-カロテンが含まれているので、皮を付けたまま食べるのがおすすめです。

他にも、3つの抗酸化ビタミンA・C・E（エース）も含まれますので、厳しい寒さによる体力消耗やストレスにより体調を崩しやすいこれからの時季に、南瓜をメニューに上手に取り入れ、体調管理に役立てましょう。