

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



VOL.156

里芋入りカレーうどん

1人分の栄養価 エネルギー660kcal、食塩相当量2.7g



材料(4人分)

里芋……………8個
「玉ネギ……………1個(200g)
Aニンニク……………1かけ(10g)
「ショウガ……………1かけ(10g)
豚バラ肉(薄切り)……………300g
トマト……………1個(200g)
かつおだし……………800ml
「しょうゆ……………大さじ2
Bみりん……………大さじ3
「オイスターソース……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
カレー粉……………大さじ2
小麦粉……………大さじ2
うどん……………4玉

里芋は、他の芋類と比べてエネルギーが低く、カリウムが豊富に含まれます。カリウムは、摂取し過ぎたナトリウムを体外に排出し、血圧を安定させる働きがあります。特に芋類は調理によるカリウムの損失も少ないため、効率的に摂取することができます。

作り方

- ①皮をむいた里芋、トマト、豚バラ肉は一口大に切り、玉ネギは薄切り、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、Aを炒める。玉ネギがしんなりしたら肉を加え、さらに炒める。
- ③肉の色が変わったら、カレー粉、小麦粉を全体に振りかけ、なじむまで炒める。
- ④③に里芋、トマト、かつおだしを加え、15分程煮る。里芋が軟らかくなったらBを加え、さらに5分程煮る。
- ⑤鍋でうどんをゆでて器に盛る。
- ⑥うどんに④をかけ、完成。

岡旭市保健推進員協議会 (☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)