

夏野菜の スープカレー

●作り方

- 1 フライパンに植物油を熱し、豚もも薄切り肉を炒め、色が変わったらゴーヤ、黄パプリカを加えてさっと炒める。
- 2 水、コンソメ顆粒、トマトを入れて、煮立ったら火を止めて、カレールウを加えて溶かし、再び火をつけ、3分くらい煮る。
- 3 ごはんを添える。

「ゴーヤ」

ゴーヤは、別名ニガウリ。最近是一年を通じて目にするようになりましたが、最も流通量が多いのは7月で、夏場が旬の野菜です。沖縄料理のブームですっかり身近な野菜となりました。

栄養面から見ると、ゴーヤには血糖値を下げるインスリンに似た作用で“植物インスリン”ともいわれる成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、セロリの約2倍に相当する豊富な鉄分、高血圧を予防するカリウムなどが含まれます。

ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よく摂りましょう。



●材料 (2人分)

植物油……………大さじ 1/2
豚もも薄切り肉…150g
ゴーヤ……………1/2 本
(縦半分に切って種を取り、
5mmの厚さに切る)
黄パプリカ……………1/2 個
(幅 1cmに縦切り)
水……………2 カップ
コンソメ顆粒……………小さじ 1
トマト……………1 個
(ざく切り)
カレールウ……………1 かけ
ごはん……………300g

1 人分

エネルギー
503
kcal

塩
1.8
g



もうひとつ皿 モロヘイヤともずくの酢のもの

モロヘイヤは、ゴボウと同じくらいに食物繊維が豊富で、とくに食後の血糖値の上昇を緩やかにする水溶性食物繊維を含むため、血糖値に優しい食材です。

●材料 (2人分)

モロヘイヤ…………… 1/2 束
(葉をつみ茹でて刻む)
もずく酢…………… 2 パック
カニカマボコ…………… 2 本 (ほぐす)
おろししょうが…………… 少々

●作り方

- 1 モロヘイヤ、もずく酢、ほぐしたカニカマボコを和え、おろししょうがを添える。



1 人分

エネルギー
51
kcal

塩
1.6
g

料理制作/牧野直子 (管理栄養士)
スタイリング/宮沢史絵 撮影/愛甲武司