

カレースープパスタ



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	742	kcal
たんぱく質	41.0	g
脂質	35.5	g
炭水化物	71.8	g
食塩相当量	3.4	g

食物繊維	19.8	g
糖質	52.0	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
鶏もも肉		120
たまねぎ		100
トマト		50
ズッキーニ		50
エリンギ	1本	40
パクチー		5
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2	3
バター	大さじ1	12
クミンシード	小さじ1/2	1
カレー粉	小さじ1	2
塩	小さじ1/2強	3
唐辛子	少々	0.2
水	カップ1	200

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② たまねぎはみじん切り、トマトはすりおろす。ズッキーニは半月切り、エリンギは乱切りにする
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩ひとつまみで下味をつけておく
- ④ フライパンにバターを熱し、クミンシードとにんにくを炒める。クミンの香りが出てきたらたまねぎを炒める
- ⑤ たまねぎのまわりに火が通ったら、鶏肉とトマトを炒める。鶏肉の表面に火が通ったら、塩、カレー粉、唐辛子を加え、水とエリンギ、ズッキーニを加えフタをして10分ほど煮込む
- ⑥ ⑤に麺を加え全体を和え、刻んだパクチーを加える