



ナーベラーのカレー

主 ナーベラー

ポイント ナーベラーはビタミンCを含み、沖縄の夏の野菜として親しまれている。
ヘチマ水には多量の硝酸カリウムが含まれ、利尿や咳止めに効果があると言われている。
ナーベラーの甘みがカレーをまろやかな味にし、沖縄の暑い夏にぴったりの味である。

【材料】4人分

ナーベラー……………4～5本
鶏肉……………150g
玉ねぎ……………1個
カレーの素……………1箱(小)
煮大豆……………150g
だし汁……………1カップ
調味料(塩、しょうゆ、ケチャップ、酒)……………適宜
米……………80g

【作り方】

- ① ナーベラーは半分に切り、適当な大きさに半月切りにしておく。
- ② 鶏肉は、ナーベラーと同じ大きさに切り、塩、お酒、片栗粉をまぶす。
- ③ カレー用鍋にだし汁を入れておく。
- ④ フライパンに少量の油を入れ、鶏肉を炒める。その中にナーベラーを入れ、全体に油を絡める。③の鍋に移す。
- ⑤ 同じフライパンにうす切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。しんなりしてきたら③の鍋に移す。
- ⑥ カレー用鍋に茹でた大豆も入れ、煮込む。10分位したらカレーの素を入れ、ケチャップも同時に入れ味を調整する。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	546
タンパク質 (g)	20.3
脂質 (g)	14.0
カルシウム (mg)	109
鉄 (mg)	3.1
ビタミンA (IU)	136
ビタミンB ₁ (mg)	0.10
ビタミンB ₂ (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	22
食物繊維総量 (g)	7.7
食塩 (g)	2.8