

冬瓜となすのカレー煮込み

高血圧予防! 風邪・がん予防!

《材料》～2人分～

冬瓜	1/8個 (300g)
なす	1/2本 (80g)
枝豆	20さや (20g)
ひき肉	50g
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々
水	1/2カップ
カレールウ	0.5かけ (12g)
砂糖	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/4



《作り方》

- 冬瓜は縦に2cm幅に切り、スプーンでわたをとる。さらに2cm幅に切り、皮も切り落とす。約15分ゆでる。
なすは乱切りにして約3分ゆでる。
枝豆は約3分塩ゆでし、皮から出しておく。
- 熱したフライパンでひき肉を炒め、塩、こしょうで味付けする。
- 水を入れ、カレールウと砂糖を入れる。
- 冬瓜を入れて蓋をして約5分煮込む。
- なすを入れてさらに約10分煮込む。
- 皿に盛り付け、枝豆を散らして完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	7.0g
炭水化物	12.9g
塩分	0.9g

おすすめポイント

カリウム

ビタミンC

ポリフェノール

冬瓜は95%以上が水分で、低カロリーな食材なので**ダイエットに効果的**です。また、**カリウム**をたくさん含んでおり、**高血圧予防**になります。さらに**ビタミンC**が豊富なため、**美肌効果・風邪予防**に繋がります。

なすに含まれる**ポリフェノール**には**がん抑制効果**があると言われています。ビタミンA、C、Eを多く含む野菜と組み合わせると**発がん抑制作用**が高まります。

また、**カレールウ**に含まれるスパイスには、発汗作用・新陳代謝を高める作用があり、**食欲増進・疲労回復**に繋がります。