

もっと

からだにイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

<血管健康>



かぼちゃの豆乳カレースープ

【材料（2人分）】

- かぼちゃ 150g
- ほうれん草 50g
- 鶏もも肉 100g
- 油 小さじ1
- A)水 200ml
- A)【キッコーマン】いつでも新鮮
味わいリッチ減塩しょうゆ
小さじ2
- A)顆粒コンソメ 小さじ1/2
- A)【ハウス食品】GABANカレーパウダー
小さじ1
- A)調整豆乳 200ml
- 塩胡椒 少々

★おすすめ商品



【作り方】

- ① かぼちゃ、ほうれん草、鶏もも肉を一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏もも肉を軽く炒める。
- ③ ②に①とA)を入れ、火が通るまで煮込む。
- ④ ③に塩胡椒を加え、味をととのえて完成。

★ポイント

かぼちゃ、ほうれん草はカリウムが豊富です。
豆乳、カレー粉でコクをだし、おいしく減塩♪

【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	242kcal
たんぱく質	14.3g
食塩相当量	1.3g

