

塩分ひかえめジャワカレー（中辛）を使ったレシピ提案

①チキンと季節野菜のジャワカレーライス

Fresh Vegetables and Chicken Java Curry

②チキン ダル カレー(鶏肉と豆のカレー)

Chicken Dal Curry



材料 10 皿分

ハウス塩分ひかえめ（25%オフ）ジャワカレー 1 箱（120 g）

①チキンと季節野菜のジャワカレーライス
Fresh Vegetables and Chicken Java Curry



鶏肉（皮なし胸）	・ ・ ・	450 g
にんにく	・ ・ ・	20 g
生姜	・ ・ ・	20 g
玉ねぎ（2個）	・ ・ ・	400 g
人参	・ ・ ・	100 g
トマト（2個）	・ ・ ・	300 g
カレー粉	・ ・ ・	10 g
低脂肪 ヨーグルト	・ ・ ・	100 g
水	・ ・ ・	1000ml
オリーブ油	・ ・ ・	大さじ 2

ごはん	・ ・ ・	2000 g
オリーブ油	・ ・ ・	大さじ 1
ズッキーニ	・ ・ ・	中 1 本
茄子	・ ・ ・	中 4 本
パプリカ赤・黄	・ ・ ・	各 1 個ずつ
挽き胡椒	・ ・ ・	野菜にふる
カットレモン	・ ・ ・	1/10個
パセリ		適宜

【作り方】

- 鍋にオリーブ油大さじ 1 を入れ、にんにく・生姜のみじん切りを入れる。
- 加熱し、香りが出てきたら玉ねぎ・人参のみじん切りを加えて飴色に近くなるまで炒める。
- オリーブ油大さじ 1 を加え、鶏肉（そぎ切りでもミンチでもよい）を加える。
- カレー粉を加える。
- トマトのザク切りを加えて、水を入れて沸騰すれば、塩分ひかえめジャワカレールーを加える。鍋底が焦げ付きやすいので気を付けながら少し煮込む。
- 低脂肪ヨーグルトを加えて、ソースを仕上げる。
- 別に用意した、オリーブオイルで適宜にカットした野菜を炒める。
- 炒めた野菜に挽き胡椒を振る。
- お皿に炊飯米をのせて、200ccのソースをかける。
- 焼き野菜をのせて、レモン汁を絞ってお召し上がりください。



材料 10 皿分

ハウス塩分ひかえめ（25%オフ）ジャワカレー0.5箱（60 g）

②チキン ダル カレー（鶏肉と豆のカレー）

Chicken Dal Curry



鶏むね肉ミンチ切り	・ ・ ・	250 g
オリーブオイル	・ ・ ・	大さじ 1
にんにく	・ ・ ・	20 g
生姜	・ ・ ・	20 g
玉ねぎ（1.5個）	・ ・ ・	300 g
人参	・ ・ ・	200 g
トマト（3個）	・ ・ ・	450 g
水	・ ・ ・	1000ml
カレー粉	・ ・ ・	10 g
ココナッツミルク	・ ・ ・	200ml
ミックスビーンズ （キドニー豆） （ひよこ豆） （グリーンピース） （大豆）	・ ・ ・	500 g

ナンまたはトルティーヤ（1 人前）焼成後140 g



【作り方】

- 鍋にオリーブ油大さじ1を入れ、鶏のミンチ切り肉を炒めて、火が通れば、にんにく・生姜のみじん切りを入れて、さらに炒める。
- 香りが出てきたら玉ねぎ・人参のみじん切りを加えて野菜の甘みが出るまで炒める。
- カレー粉を加える。
- トマトのザク切りを加えて、水を入れて沸騰すれば、塩分ひかえめジャワカレールーを加える。鍋底が焦げ付きやすいので気を付けながら少し煮込む。
- ココナッツミルクを加えて、ソースを仕上げる。
- ミックスビーンズ（加熱加工済み）を加える。
- ナンやトルティーヤと共に召し上がりください。





神戸マイスター 松村智明総料理長による

塩分ひかえめジャワカレー(JSH減塩食品)を使ったカレーの栄養成分(7訂)



チキンと季節野菜のジャワカレーライス

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜の量
477kcal	19.1g	11.1g	70.9g	0.8g	169g

【PFCバランス】 16%:21%:63%



スマートミール
基準に適合※



■スマートミールとは、一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり食塩のとり過ぎにも配慮した食事のこと。日本栄養改善学会等の12の学協会が審査・認定

■エネルギーは2つの区分があり野菜等の量は一食140g以上が規定されている

チキン ダル カレー(鶏肉と豆のカレー)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜の量
588kcal	27.7g	14.3g	82.5g	2.2g	99g

+ 22kcal 0.6g 1.1g 2.2g 0.3g **55g**

610kcal	28.3g	15.5g	84.7g	2.5g	154g
---------	-------	-------	-------	------	------

【PFCバランス】 18%:23%:59%



+ サラダ(**55gの野菜**)
でスマートミール基準に
適合※

※スマートミールの「ちゃんと」の基準に適合(ちゃんと食べたい女性や中高年男性向け)