

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。



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0.5箱（60g）

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140g



【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、野菜がたっぷりで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)