



# 今月の 元気めし!

カラダに役立つ食材【ヨーグルト・チーズ】

## ヨーグルトが入った 鮭ときのこのチーズカレー

### 材料2人分

1人分 761kcal 食塩相当量 2.7g

#### 【チーズカレー】

- 玉ねぎ 80g ○しめじ 40g ○水 300cc
- カレールー(市販) 2かけ ○ヨーグルト 80g
- 粉チーズ 大さじ1 ○ドライパセリ 小さじ1
- サラダ油 適量 ○ご飯 400g

#### 【鮭フライ】

※カレールーと水は市販の分量通りにする

- 鮭 2切(160g) ○塩・こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ2 ○卵 1/2個 ○パン粉 大さじ6
- サラダ油 適量




### 作り方

#### 【チーズカレー】

- ① 鍋に油を熱し、くし切りにした玉ねぎとしめじを火が通るまで炒めて、水を加えて沸騰させる。
- ② ①を弱火で20分程度煮込み、一旦火を止めてカレールーを入れる。
- ③ ②に粉チーズとヨーグルトを加えてさらに煮込む。(ヨーグルトは最後にかける分を大さじ1残しておく)
- ④ 器にご飯を盛り付けてから③をかけ、【鮭フライ】を上に乗せてヨーグルトとドライパセリをかける。

#### 【鮭フライ】


- ① 鮭に塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてからパン粉をまぶして揚げ、食べやすい大きさに切る。



**乳製品は優れたもの!**

- ・カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富
- ・トリプトファンが含まれ、安眠やリラクソスの効果
- ・乳酸菌が含まれ、腸内環境を整える
- ・低GI値で血糖値は緩やかに上昇

※脂質やエネルギーが高いため食べ過ぎには注意が必要



クイズの答え ⑤ 夜 骨は昼に壊れ、夜に作られるとされている。