

すこやかレシピ

玉ねぎのカレークリーム煮

玉ねぎが主役！カレー粉やエビには肝臓を守る成分も！



カレー粉に含まれる クルクミン

肝臓の解毒機能を強化したり、胆汁の分泌を促進する作用があります。肝機能を高め、コレステロール値を低下させる効果も期待されています。

エビに含まれる タウリン

肝臓で胆汁酸の分泌を促したり、肝細胞の再生を促し、肝機能を高めます。

※これらの成分は明確な基準が設けられていません。他の栄養成分とのバランスが大切です。

ビニール袋を用意しておきましょう♪

材料（4人分）

玉ねぎ	...	2個
小麦粉	...	大さじ2
えび	...	8尾
オリーブオイル	...	大さじ2
牛乳	...	300ml
みそ	...	大さじ2
(使う前に牛乳で溶いておくとしやすい)		
カレー粉	...	小さじ1
こしょう	...	少々
パセリ（乾燥）	...	少々

（1人分あたり）

エネルギー	: 170Kcal
炭水化物	: 11.7g
脂質	: 9.3g
たんぱく質	: 8.3g
食物繊維	: 1.5g
塩分	: 1.3g

1. エビをフライパンで炒めて取り出す
2. 玉ねぎは太めのくし切りにし、ビニール袋に小麦粉と一緒に入れて振る
3. フライパンにオリーブオイルをひいて炒めて、（色が付かないようによく混ぜながら）火が通ったら火を止める
4. 牛乳、みそ、こしょう、カレー粉を加え、よく混ぜ合わせて弱火にかける（カレー粉はお好みで調整してください）
5. とろとろしてきたら、お好みの固さに調整してエビを入れ、火を止める
6. 器に盛り、パセリをのせて完成

ゆでたマカロニを入れて、チーズをのせて焼けばグラタンに☆