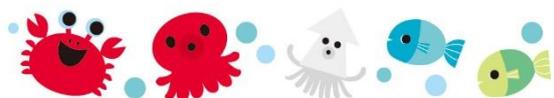


# 簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

## 「レンジで7分！バターチキンカレー」

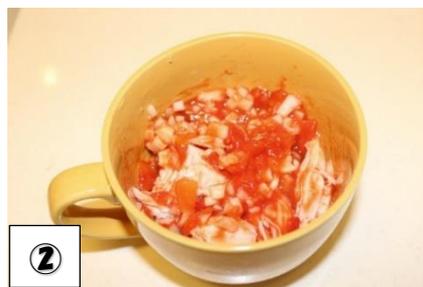
材料	1人分の量	
サラダチキン	50g	
たまねぎ	1/4個(60g)	
カットトマト缶	1/4缶(100g)	
A	ケチャップ	大さじ1/2
	コンソメ	小さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/4
B	バター	15g
	カレールー	10g
	牛乳	50ml



①サラダチキンを食べやすい大きさにほぐす。

たまねぎはみじん切りにする。(①写真)

②①とカットトマト缶、Aを混ぜる。(②写真)



③②にラップをして電子レンジ 600W で5分加熱する。(③の写真)

④③にBの材料を入れルーを溶かす。(④の写真)



⑤④にラップをして電子レンジ 600W で2分加熱する。

1人分：Ical - 300kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.3g 加糖 90mg 塩分 2.6g



## 「ベジファースト」野菜から食べやさい！

「ベジファースト」とは、食事のときに野菜から食べ始めることをいいます。手軽に実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。

## 「ベジファースト」のメリットは？

野菜に含まれる「食物繊維」の働きにより、糖質がゆっくり吸収され、食後の血糖値が急激に上がることを防ぎます。これは糖尿病や動脈硬化の予防につながります。また、野菜に含まれるカリウムが塩分を体の外に出す働きをするため、減塩も期待できます。「ベジファースト」は、「いつもの食事食べる順番を変えるだけ」の誰でも手軽に始められる健康づくりです。



ふくしま  
ベジ・ファースト

Fukushima Vegefirst