

# おぐらのサブジ

サブジとは**インドの野菜煮込み料理**のことを言います

## 材料 (2人分)

- ・おくら 4本
- ・人参 1/3 個
- ・じゃがいも 1 個
- ・鶏もも肉 200g
- ★ショウガ、ニンニク(チューブ) 小さじ 1/2
- ★カレー粉 小さじ 1
- ★トマトケチャップ 小さじ 1
- ★塩 少々
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・水 200cc



【1人分】  
エネルギー  
319kcal  
食塩  
1.4g

おぐらに多く含まれている「**ペクチン**」には夏の暑さで疲れてしまった胃の粘膜を保護する働きがあります。  
カレー粉に含まれている「**クミン**」や「**コリアンダー**」には食欲を増進する作用があります。  
食欲が低下している方にも食べていただきたい一品です。

## 作り方

- ①おぐらは斜めに3等分、じゃがいもは皮を剥き一口大に乱切りし、人参は細長く食べやすい大きさ、鶏もも肉は一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油をひき、鶏もも肉を炒める。色が変わったら、①と★を加え中火で3分程炒める。
- ③水を加え蓋をし、弱火で15分蒸し煮にする。最後に蓋を取り、汁気を飛ばす。