

アピックヘルシークッキング  
ピリ辛おかずで夏の食欲低下を予防！

# 和風タンドリーチキン



カロリーが  
気になる  
エネルギー

血管を  
しなやかに  
ビタミンE

肉や魚を  
よく食べる  
ビタミンB1

お酒を  
よく飲む  
ビタミンC

塩分が  
気になる  
食塩相当量

## 作り方

1. 下準備をする。  
鶏肉は食べやすい大きさに切り、フォークで刺して味をしみこみやすくする。  
調味料を混ぜ、鶏肉を1~2時間漬ける。
2. オーブンは200℃に予熱する。
3. ズッキーニは輪切り、なすは乱切り、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。  
ボウルに野菜とオリーブ油、塩を入れて混ぜる。
4. 天板にクッキングシートを敷き、1と3を並べる。  
残った漬け汁を鶏肉に塗りながら、200℃のオーブンで20~30分焼く。  
鶏肉が焼けたら皿に盛り付けて完成。

今こそ活用！

## ～カレー粉で夏バテ対策～

夏の暑さで食欲が低下していませんか？そんな時は香辛料がお勧めです。  
今回は、本レシピで使用したカレー粉についての豆知識です。



## 材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)・・・1枚(200g)	ズッキーニ・・・1/4本(50g)
調味料	なす・・・1/2本(40g)
ヨーグルト(無脂肪)・・・40g	赤ピーマン・・・1/2個(60g)
醤油・・・小さじ1と1/3(8g)	オリーブ油
みりん・・・小さじ1と1/3(8g)	・・・小さじ1と1/2(6g)
カレー粉・・・少量(1.4g)	塩・・・少量(0.8g)

## 栄養価(1人分)

エネルギー・・・180kcal	食塩相当量・・・1.1g
たんぱく質・・・24.3g	ビタミンE・・・1.9mg
脂質・・・5.3g	ビタミンB <sub>6</sub> ・・・0.7mg
炭水化物・・・7.4g	ビタミンC・・・60mg
食物繊維・・・1.5g	

カレー粉には何が入っているの？  
風味豊かな香辛料がフレンドされています



## 香辛料に期待できる健康への働き

### 夏バテ防止・減塩の助けに！

香辛料独特の風味付けにより、調味料を減らしても美味しく食べられます。また食欲を増進させる働きがあり、夏バテ対策になります。



### がんの予防に！？

アメリカのデザイナーフーズプログラム(がん予防の働きがあると考えられている食品)の1つにカレー粉に含まれるターメリックがあります。各種のがんで予防の働きが示されています。料理のアクセントに使用してみてくださいはいかがでしょうか。

### カレーは西洋料理として伝わった！？

カレー料理は、イギリスが英国東インド会社を設立した事を機にインドからイギリスへ高級インド料理として伝えられました。その後カレー粉が作られ、明治の文明開化の頃に西洋料理として日本へ伝えられたと言われています。

※香辛料は刺激が強い食品です。医師等から食事の指示が出ている場合は、指示に従ってください。