

1. 抗酸化作用

動脈硬化を予防し心疾患の改善に役立つ可能性が考えられます。



2. 抗炎症作用

PM2.5による炎症反応を抑制する可能性があることが分かっています。



3. 認知機能により効果が期待できる

カレーを頻繁に食べる習慣が認知機能維持に良い影響を与えている可能性が考えられます。



カレー粉は様々なスパイスが使用されていることから、健康増進に効果があるとされています。

また、薄味でも美味しく食べられ、減塩にも効果的です。

もっとカレー粉を身近に親しんでもらえるように、松伏町の学校・保育園・保健センターの料理教室等のメニューから子どもから大人まで味わえるおすすめのカレーのレシピをまとめました。



協力:松伏町食生活改善推進員協議会

カレー粉の3つの効能をご紹介します



カレーのふるさと
松伏町



松伏町は、国内初の純国産カレー粉の製造に成功し、日本にカレーやスパイスを普及させた、エスビー食品（株）の創業者、山崎峯次郎氏のふるさとです。



カレーのレシピ

松伏町保健センター

1 ポークカレー (4人分)

学校給食センターほほえみ(中学校献立)

豚もも肉(小間切れ)	145g	
じゃがいも	160g	さいの目切り
玉ねぎ	200g	スライス
にんじん	200g	いちょう切り
グリーンピース	12g	茹でておく
スキムミルク	9.6g	調味料
ウスターソース	9.6g	
カレールウ甘口	40g	
カレールウ中辛口	32g	
カレー粉	0.3g	
ガラムマサラ	0.2g	みじん切り
にんにく	1.5g	
レバーそぼろ※	9.6g	
米油	4.8g	
水	430g	

- ①米油を熱しにんにくを炒める。
 - ②豚肉、レバーそぼろ、玉ねぎを炒め、にんじんを加えて軽く炒め合わせる。
 - ③水、じゃがいもを加えてさらに煮る。
 - ④調味料を加え、とろみがつくまで煮込む。
 - ⑤仕上げにグリーンピースを加える。
- ※手に入らない場合は使用しなくてもかまいません。給食では鉄分強化のため使用しています。

エネルギー242Kcal/塩分2.3g



3 南の島のカレーライス (4人分)

第一保育所

豚ひき肉	100g	
玉ねぎ	100g	みじん切り
赤ウインナー	8本	タコとカニの形
黄パプリカ	1個	星型
オクラ	2本	1cm幅にカット
ミニトマト	8個	1/2にカット
にんじん	40g	星型
サラダ油	12g	
トマトケチャップ	12g	
カレールウ	60g	
ローリエ	1枚	
水	600g	



- ①黄パプリカは星型に抜ける分だけ抜き、残りは角切りにする。にんじんは茹でてから飾りつけする分を2mmの厚さの星型に抜き、残りは角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎを炒め、水を入れ、角切りにした黄パプリカとにんじん、ローリエも入れて煮込む。トマトチャップ、カレールウを入れさらに煮込む。
- ③フライパンに油を入れて、ウインナー、黄パプリカ、オクラを炒める。
- ④ごはんを丸型になるように(茶碗等で形を作る)お皿の中央に盛り付ける。
- ⑤カレールウの上に④を盛り付ける。ごはんの上に旗をさす。

エネルギー213Kcal/塩分1.9g

4 かぼちゃのカレースープ (4人分)

松伏町食生活改善推進員協議会

かぼちゃ	200g	皮をむき1cm角
玉ねぎ	中2/3個	スライス
ベーコン	2枚	スライス
バター	10g	
コンソメ	1個	
水	400ml	
スキムミルク	大さじ2と1/2	}
水	200ml	
カレー粉	小さじ1	}
塩・こしょう	少々	
ドライパセリ	少々	
チーズ	10g	



- ①鍋にバターを溶かし玉ねぎとベーコンを炒め、かぼちゃを加えてさっと炒める。コンソメと水を加えて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ②牛乳、スキムミルクと合わせた水、カレー粉を入れ、塩、こしょうで味を整え、器に盛りパセリのみじん切りとチーズをちらす。

エネルギー166Kcal/塩分0.8g

5 大豆ミートと豆のカレー煮 (4人分)

学校給食センターほほえみ(中学校献立)

大豆ミート(ミンチタイプ)	65g	水で戻して軽く絞る
ミックスビーンズ	70g	
蒸し大豆	100g	
玉ねぎ	50g	みじん切り
ダイストマト	170g	調味料
トマトケチャップ	10g	
ウスターソース	5g	
カレールウ甘口	38g	
カレールウ中辛口	24g	
カレー粉	0.2g	みじん切り
ガラムマサラ	0.4g	
にんにく	2g	
中華スープの素	6g	
米油	5g	
水	500g	



- ①米油を熱しにんにくを炒める。
- ②玉ねぎを炒め、大豆ミート、ミックスビーンズ、蒸し大豆、ダイストマトを加えて軽く炒め合わせる。
- ③水と中華スープの素を加えて、蒸し大豆が柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料を加え、とろみがつくまで煮込む。

エネルギー217Kcal/塩分2.6g

6 ビタミンカラーのカレーマリネ(4人分)

保健センター

黄パプリカ	1/2個	乱切り
赤パプリカ	1/2個	乱切り
ズッキーニ	1本	1cmの輪切り
オクラ	4本	茹でて1/2カット
ミニトマト	8個	湯むきし1/2カット
酢	大さじ2	}
水	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
醤油	大さじ1	
カレー粉	小さじ1	
オリーブオイル	大さじ2	

- ①調味料を合わせておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しパプリカとズッキーニを炒める。
- ③熱いうちに①と合わせ、オクラとミニトマトも加えて30分漬け込む。

エネルギー110Kcal/塩分0.6g



2 チリコンカン (4人分)

保健センター

キドニービーンズ	100g	水気を切る
豚ひき肉	200g	
ベーコン	2枚	1cm角
ピーマン	2個	1cm角
玉ねぎ	1/2個	みじん切り
にんにく	1片	みじん切り
サラダ菜	4枚	
トマト缶	200g	
酒	50ml	}
トマトケチャップ	大さじ1	
カレー粉	大さじ1/3	
コンソメ	1/2個	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	

- ①フライパンにサラダ油をひきにんにくを炒め、豚ひき肉をあまり崩さないように火を通す。
- ②ベーコン、ピーマン、玉ねぎを加え炒める。トマト缶を加え、キドニービーンズを加える。
- ③調味料を加え水分がなくなるまで煮込む。
- ④皿にサラダ菜をしき盛り付ける。

エネルギー220Kcal/塩分1.2g