

2月 食セミナーレシピ



【 鶏肉と野菜の甘酢あん 】 (1人分あたり 159kcal 塩分1.5g)

(材料 4人分)

鶏もも肉	120g	
醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
生姜すりおろし	少々	
人参	120g	
れんこん	120g	
玉ねぎ	120g	
ピーマン	100g	
干しいたけ	3枚	
☆	酢	大さじ3
	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1

<作り方>

- ①鶏もも肉、人参、れんこん、玉ねぎ、ピーマンは一口大に切る。干しいたけは水かぬるま湯でもどし、一口大に切る。
- ②鶏もも肉は醤油と酒、生姜に5分ほどつけておく。
- ③フライパンにれんこん、人参、ひたひたの水を入れ、ふたをして中火で3分ほど茹でる。
- ④れんこんと人参に火が通ったらいったんザルにあげ、再びフライパンにもどして、鶏ももとしいたけを加えて、中火で炒める。
- ⑤鶏ももに火が通ったら、玉ねぎとピーマンを加えて、1分ほど炒めたら、☆を加えて、味が全体になじんだら出来上がり。



【 ほうれん草のナムル 】 (1人分あたり 22kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

ほうれん草	200g
【A】	
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/3
白ごま	小さじ1

<作り方>

- ①ほうれん草は熱湯で色よく茹で、冷水にさらし、5cmの長さに切ってよく絞る。
- ②ほうれん草をボウルに入れ、【A】を順に加えてよく和える。仕上げにもごまを上につけて出来上がり。



Point!

鶏もも肉は、鶏肉の中で最も多くの鉄分を含んでいます。さらに鉄分の吸収しやすくするには、胃腸の働きを助けるためにビタミンCを含むものや酢などの酸味を加えることです。

歯ごたえのあるれんこんと色鮮やかな野菜を使うことで見た目もきれいで、食べごたえのある一品になります。