

蒸し鶏と新タマネギのラー油ダレかけ

さっぱり美味しい!



- ・新タマネギは甘くてやわらかいので、生のままでもおいしくいただけます!
- ・タマネギは、食物繊維やカリウムの他、硫化アリル・ケルセチンという栄養素を多く含んでいます。

【作り方】

- 1 鶏肉をフォークで20箇所ほど穴を開け、Aを揉み込み、ひたひたの水を加えてラップをかけ電子レンジで2~3分、裏返してさらに2~3分加熱し、そのまま蒸らす。蒸し汁はとっておく。
- 2 新玉ねぎをみじん切りにし、Bと蒸し汁を加えて混ぜる。 **減塩ポイント!**
- 3 アスパラはラップをして電子レンジで2~3分加熱し、3等分に切る。付け合わせ用の薄切りにした新玉ねぎと、ちぎったレタスを器に広げる。
- 4 1の鶏肉を食べやすい厚さに切って3に乗せ、アスパラとミニトマトを添え、2をかけて出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
鶏むね肉	300g	600g
新玉ねぎ	200g	400g
A		
酒	大さじ1	大さじ2
塩	少々	少々
生姜	適量	適量
B		
醤油	小さじ1	小さじ2
ラー油	小さじ1/2	小さじ1
付け合わせ		
新玉ねぎ	25g	50g
レタス	2~3枚	4~6枚
アスパラ	2本	4本
ミニトマト	3個	6個

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	241Kcal	1.8g	170g

1日の目標量の1/2

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会

春キャベツと人参・ちくわのごま酢あえ

野菜たっぷり!



- ・春キャベツはやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です!
- ・キャベツには食物繊維やビタミンCのほか、胃腸の調子を整えると言われる、ビタミンUなどの栄養素を多く含んでいます。

【材 料】	2人分	4人分
春キャベツ	200g	400g
人参	1本	2本
ちくわ	2本	4本
きくらげ(乾燥)	2g	4g
白すりごま	大さじ2	大さじ4
ごま油	小さじ1	小さじ2
ポン酢	大さじ1	大さじ2

減塩ポイント!

【作り方】

- 1 春キャベツは一口大にちぎる。電子レンジで1分ほど加熱する。ちくわは7~8mmの厚さの小口切りにする。きくらげは水に戻してさっとゆでておく。人参は細切りにする。
- 2 ポリ袋に春キャベツ・人参・白すりごま・ごま油を入れて袋の口を閉じて振る。全体がなじんだら、ちくわ・きくらげを入れてさっと混ぜる。

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	168Kcal	1.1g	175g

1日の目標量の約1/2

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会

