

冬の健康レシピ

① 鶏肉と大豆のトマト煮込み

★トマト缶を使った煮込み料理です。畑のお肉と言われる大豆を入れることで栄養価もアップします★

材料：6人分

鶏むね肉	360g
塩	一つまみ
	こしょう
たまねぎ	1個(200g)
トマト缶(カット)	1缶(400g)
大豆(水煮)	200g
にんにく	1片
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
パセリ	適宜
オリーブ油	大さじ1

エネルギー：242kcal タンパク質：17.2g
脂質：14.8g 食塩相当量：1.5g

作り方：

- ① 鶏むね肉は一口大の大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎは1cm幅のくし切りにする。トマト缶がホールタイプの場合は、1cmの角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とすりおろしにんにくを入れて熱し、鶏むね肉の皮の面からこんがり焼く。肉の両面に焼き色がついたら、②を加えてふたをして中火で5～6分煮る。
- ④ 大豆(水煮)を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリを飾る。



② もやしのナムル

★赤唐辛子がピリッとときいた野菜レシピです。好みの野菜でアレンジしてください！

材料：6人分

もやし	200g	
ほうれん草	180g	
【たれ】		
赤唐辛子	少々	
青ねぎ	2本	
A	白ごま	大さじ1
	砂糖	大さじ1
酢	しょう油	大さじ1
	ごま油	大さじ1

エネルギー：49kcal タンパク質：1.9g
脂質：3.0g 食塩相当量：0.4g

作り方

- ① もやしは根をとってさっとゆで、水気をしぼる。
- ② ほうれん草はゆでて水気をしぼって、3cm長さに切る。
- ③ 赤唐辛子は種を除いて小口切り、青ねぎも小口切りにする。
- ④ ③とAの調味料を合わせてたれを作る。
- ⑤ もやしとほうれん草を④のたれであえる。

