

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



VOL.157

キャベツと鶏手羽元の蒸し煮

1人分の栄養価 エネルギー160kcal、食塩相当量1.1g

材料(4人分)

キャベツ……………4枚(200g)
鶏手羽元……………8本
シメジ……………1株(100g)
玉ネギ……………1/2個(100g)
オリーブ油……………小さじ1
「ショウガ」………1かけ(10g)
A酒……………50g
「ポン酢」……………50g
こしょう……………少々

キャベツには、胃粘膜を保護するビタミンUが多く含まれます。キャベジンとも呼ばれ、胃粘膜の修復に関わるタンパク質の合成に必要です。外葉や芯は栄養価が高いため、捨てずに調理しましょう。加熱することで軟らかくなり、たくさん食べられます。

作り方

- ①キャベツは一口大、玉ネギは薄切り、シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ②ショウガはすりおろし、Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、鶏手羽元を皮目を下にして焼く。
- ④全体に焼き色が付いたら①を加え、Aを回しかける。
- ⑤フライパンにふたをして、中火で10分ほど蒸し煮にする。
- ⑥お好みでこしょうを振り、完成。

閼旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

