



簡単・ヘルシーレシピ



小松菜には、骨や歯の主成分であるカルシウムが、ホウレン草の約3倍含まれています。魚やキノコ類などのビタミンDを含む食品と一緒に食べると、吸収率が上がります。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素のため、毎日さまざまな食品から取ることを心がけましょう。

VOL.181

やわらか鶏肉と小松菜の中華煮

1人分の栄養価 エネルギー299kcal、食塩相当量1.3g



材料(4人分)

鶏胸肉……………1枚(300g)
小松菜……………1束
シイタケ……………4枚
「にんにく・しょうが(チューブ)」
①……………大さじ1
片栗粉……………大さじ5
油……………大さじ2
水……………100ml
中華だし(顆粒) ^{かりゅう} ……小さじ1/2
②しょうゆ、酒……………大さじ1
③砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①鶏胸肉は一口大のそぎ切り、小松菜は5cmの長さ、シイタケは5mm幅に切る。
- ②ポリ袋に鶏胸肉と①を入れてもみ込む。
- ③油をひいたフライパンに②を入れ、焦げ目が付くまで両面を焼く。
- ④③に水、中華だし、小松菜、シイタケを入れて、ふたをし、中火で5分煮る。
- ⑤合わせた②を入れて混ぜ、火を止める。
- ⑥ごま油を回し入れたら、皿に盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会飯岡支部(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)