



ささ身は、鶏肉の中でもタンパク質の割合が高く、脂肪の少ない部位です。タンパク質は筋肉や臓器、血液、皮膚、髪の毛の材料になり、体の成長や免疫機能の維持に欠かせません。肉や魚、卵、豆類、乳製品など、さまざまな食品からバランス良く取りましょう。

VOL.188 鶏ささ身の炒めもの

1人分の栄養価 エネルギー107kcal、食塩相当量0.8g



材料(4人分)

鶏ささ身……………3本
酒……………大さじ1/2
ニンジン……………1本
小松菜……………1束(200g)
ごま油……………大さじ1
酢……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
A 砂糖……………大さじ1/2
コンソメ(顆粒)^{かりゅう}…小さじ1
おろしニンニク…小さじ1
白いりごま……………適量

作り方

- ①鶏ささ身は酒を振りかけてラップをかけ、500Wのレンジで3分加熱する。粗熱が取れたら、手やフォークで細かく割く。
- ②ニンジンは皮をむいて千切りにし、ラップをかけて500Wのレンジで3分加熱する。
- ③小松菜は3cm幅に切り、ゆでておく。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、①～③を入れて全体に油が回るまで炒める。混ぜ合わせたAを加えたら火を止める。
- ⑤器に盛り付け、白いりごまをかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会共和支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)