



9月 食セミナーレシピ



【 空芯菜と鶏肉の炒めもの 】

(1人分あたり 194kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

空芯菜	300g
鶏モモ肉	200g
塩胡椒	少々
片栗粉	6g
玉ねぎ	150g
にんじん	120g
にんにく	3g
☆ 酒	大さじ1
チキンコンソメ	4g
オイスターソース	大さじ1
油	小さじ2



<作り方>

- ① 空芯菜は3cm幅に切る。にんじんと玉ねぎは厚めの薄切りする。ニンニクは薄切りに。
- ② 鶏肉は1口大に切り、塩胡椒を揉み込んで片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を引いて、にんにく、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったらにんじんと玉ねぎを入れて更に炒める。
- ④ にんじんに火が通ったら空芯菜の茎と葉を順々に入れる。
- ⑤ 調味料で味を整えたら出来上がり。

【 ピーマンの揚げ包み 】

(1人分あたり 70kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

ピーマン	160g
すし揚げ	4枚(50g)
花かつお	4g
えのき	80g
☆ 出汁	50cc
醤油	小さじ2
生姜	3g
片栗粉	3g

<作り方>

- ① ピーマンはヘタと種をとり、縦半分に切って繊維を断つように薄切りにする。
- ② ピーマンを耐熱容器に乗せ、ラップをしてレンジ(600w)で1分加熱する。加熱後、花かつおと混ぜ合わせる。
- ③ すし揚げをキッチンペーパーで挟み、その上で菜箸をココロと転がす。端を切って破れないよう丁寧に開く。
- ④ ピーマンをすし揚げに詰め、軽く押さえて平らにして口を爪楊枝で留める。フライパンで両面焼き目をつける。
- ⑤ えのきは1cm幅に切り、☆と一緒に弱火で煮詰める。
- ⑥ えのきに火が通ったら水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、半分に切って器に盛った揚げ包みにかけたら出来上がり。



Point! 鶏モモ肉はムネ肉に比べ、アミノ酸の量が多くその分うま味が強いです。良質のたんぱく源であり、豚や牛に比べ低脂肪でバランスの良い脂肪酸が含まれています。また、空芯菜と鶏モモ肉に含まれるビタミンAは油と一緒に摂る事で体内での吸収を高めます。