



11月 食セミナーレシピ



【 酢鶏 】

(1人分あたり 201kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

鶏モモ肉	180g
塩胡椒	少々
● 片栗粉	大さじ1
● 小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	120g
にんじん	80g
えのき	80g
ピーマン	50g
☆ 出汁	100cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ 砂糖	大さじ1
☆ 酒	大さじ1
☆ 酢	大さじ2
☆ 油	大さじ2



<作り方>

- ① 鶏モモは1口大に切り塩胡椒を振って混ぜ込む。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、人参は乱切りして蒸す、えのきは3等分、ピーマンは乱切りにする。
- ③ 鶏モモに●をまぶし、油を引いたフライパンで下揚げ焼きしておく。
- ④ フライパンに油を引き、にんじん、玉ねぎ、えのき、鶏モモ、ピーマンの順に炒めていく。
- ⑤ 全体的に火が通ったら、予め混ぜ合わせた☆を入れて一煮立ちさせ味をつけて出来上がり。



【 白菜の煮浸し 】

(1人分あたり 111kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

白菜	280g
油揚げ	90g
☆ 出汁	200cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ みりん	大さじ1
かつお節	お好みで

<作り方>

- ① 白菜は水洗いして軸と葉に分け、軸は削ぎ切り、葉はざく切りにする。
- ② 油揚げは油抜きして、半分の短冊切りに。水気を絞る。
- ③ フライパンに油を引いて、白菜の軸から入れ炒めていく。軸に火が通ったら葉と油揚げを入れて、葉が少ししんなりしたら☆を入れて、蓋をして10分煮ていく。
- ④ 煮汁ごと器に盛り、お好みでかつお節を散らせば出来上がり。

Point!

鶏肉は牛肉や豚肉などのお肉に比べ脂肪の量が少なく、バランスの良い脂肪酸が含まれています。またモモ肉はムネ肉に比べて、鉄分が多く含まれており、鉄はビタミンCやお酢と一緒に摂ると吸収率が上がります！