



7月 食セミナーレシピ



【 茹で鶏～サッパリソース添え～ 】

(1人分あたり 98kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

鶏むね肉	200g
酒	大さじ1
きゃべつ	300g
トマト	130g
☆ 醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
☆ 出汁	100cc
しょうが	3g
トマト	60g



<作り方>

- ① 鶏肉に酒をふり、5分置く。沸騰したお湯に入れて、中まで火が通ったら取り出してそぎ切りにする。
- ② きゃべつは下茹でて千切りに、トマトは湯剥きして130gはくし形に切り、60gは☆のソース用にみじん切りにする。
- ③ 調味料を合わせておき、皿にキャベツをしいて、鶏肉、トマトを盛りつけたら出来上がり。☆のソースはお好みでかけてお召し上がり下さい。

【 春雨サラダ 】

(1人分あたり 83kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

春雨	30g
きゅうり	70g
にんじん	20g
おかひじき	80g
☆ ごま油	大さじ1
すりごま	大さじ1
☆ ポン酢	大さじ1
砂糖	小さじ2



<作り方>

- ① 春雨は沸騰したお湯で5分茹でる。固ければ火を止めて数分間おいておく。戻した後は食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにして塩揉みする。5分おいて水分が出たら、水にさらして塩を抜き、水気を切る。おかひじきはサッと茹でてざく切りにする。
- ③ 春雨、きゅうり、にんじん、おかひじきを☆で和えたら出来上がり。

Point! 鶏むね肉には、血や骨を作ってくれるビタミンKや筋肉や血液が作られる時に必要なビタミンB6が含まれています。また、牛肉や豚肉よりも脂肪分が少なくヘルシーなのも良い所ですね。トマトの赤い色素はリコピンというカロテノイドの一種で高い抗酸化作用があり、紫外線予防には最良です。