



2月 食セミナーレシピ



【 鶏ももとブロッコリーの照り煮 】

(1人分あたり 243kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

鶏もも肉	250g	
酒	大さじ2	
生姜	3g	
ブロッコリー	300g	
長ねぎ	150g	
☆	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	酢	小さじ1
いりごま	適量	



<作り方>

- ① 鶏肉は 1 口大に切り、酒と摩り下ろした生姜を揉み込む。
- ② ブロッコリーは小房に分けてサッと茹でる。ブロッコリーの軸は皮を剥いて茹でる。長ねぎは 5 mm幅斜め切りにする。
- ③ 熱したフライパンに鶏肉から炒めていく。鶏肉に火が通ったら、ブロッコリーの軸・長ねぎの順に炒める。
- ④ 全体的に火が通ったら☆の調味料とブロッコリーの小房を入れ、味を馴染ませて器に盛りつける。いりごまをお好みでふって出来上がり。

【 大根のマヨポン炒め 】

(1人分あたり 71kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

大根	250g	
にんじん	40g	
まいたけ	50g	
☆	ポン酢	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ2
	油	小さじ1



<作り方>

- ① 大根とにんじんは千切りにして塩揉みする。5 分経ったら水にさらして塩気を抜く。
- ② まいたけは一口大に千切る。
- ③ 油を引いたフライパンににんじん・大根・まいたけの順に入れて炒めていく。(まいたけは人参と大根に火が通ってから入れる)
- ④ 全体的に火が通ったら☆の調味料を入れ、味を馴染ませて出来上がり。

Point!

ブロッコリーには、美肌や風邪予防に効果のあるビタミンCや血液凝固に関係するビタミンK、抗酸化力のあるβカロテンが豊富に含まれています。また、フィトケミカル的一种である「スルフォラファン」はがん予防に効果が期待できます。