



5月 食セミナーレシピ



【 新じゃが芋と鶏肉の炒め煮 】

(1人分あたり 181kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

新じゃが芋	350g
鶏むね肉	100g
塩胡椒	少々
ピーマン	100g
まいたけ	150g
すりおろし生姜	4g
出汁	100cc
☆ 醤油	大さじ 1.5(27g)
砂糖	小さじ 2(6g)
酒	小さじ 2(10g)
片栗粉	小さじ 1(3g)
ごま油	大さじ 1(12g)



<作り方>

- ① 新じゃが芋はさいの目切りに、ピーマンはヘタと種をとって2cm角に切る。鶏肉は2~3cm角に切って塩胡椒をまぶす。まいたけは一口大にちぎる。
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜、鶏肉、まいたけを炒める。肉の色が変わったらじゃが芋を加えてじゃが芋の色が変わるまで炒める。出汁を入れて蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ③ 蓋を取り、ピーマンを加えてさらに炒め、ピーマンに火が通ったら☆の調味料を入れてとろみがつくまで味を馴染ませる。
- ④ 器に盛って出来上がり。

【 春きゃべつのコールスロー 】

(1人分あたり 95kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

きゃべつ	200g
人参	90g
きゅうり	90g
☆ マヨネーズ	大さじ 2(24g)
油	大さじ 1(12g)
酢	大さじ 1(15g)
塩胡椒	少々



<作り方>

- ① きゃべつは厚めのせん切り、人参はせん切り、またはスライサーで細くつく。お好みの固さまで茹でる。
- ② きゅうりはせん切りにして塩で揉み、水にさらして塩気を抜く。
- ③ 水気を切ったきゃべつ、人参、きゅうりをボウルに入れ、☆の調味料、塩胡椒で味を整える。器に盛って出来上がり。

Point!

じゃが芋の皮にはポリフェノールの一種「クロロゲン酸」が含まれています。クロロゲン酸には抗酸化作用があるといわれています。

キャベツには「ビタミンU(キャベジン)」が含まれています。ビタミンUは胃の粘膜を修復し、胃や十二指腸の健康を保つ効果があるとされています。