

水菜と鶏肉のごまみそかけ

【材料 4 人分】

- 水菜 300g
- A { 鶏むね肉(皮なし) . . . 1 枚(240g)
- 酒 大さじ 1
- B { マヨネーズ 小さじ 2
- みそ 小さじ 2
- さとう 小さじ 2
- コチジャン 小さじ 1/2
- ごま油 小さじ 1
- すり白ごま 大さじ 1
- 鶏の蒸し汁 大さじ 2



水菜を少ししんなりさせると、かさが減り食べやすくなります。

1 人分栄養価

エネルギー 132kcal たんぱく質 16.8g 脂質 4.7g 炭水化物 6.2g
食塩相当量 0.6g カルシウム 158mg 食物繊維 2.3g

【作り方】

- ① 水菜は 3 cm に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、600W の電子レンジで 2 分加熱し、あら熱をとる。
 - ② 鶏むね肉はフォークで数カ所刺し、酒をもみ込み、耐熱皿に乗せてラップをかけ、600W の電子レンジで 4 分加熱し、中まで火を通す。
ラップをかけたままあら熱をとる。蒸し汁はたれに使うので取っておく。
 - ③ ① に薄く切った② を盛り、混ぜた B をかける。
- ※ 電子レンジは機種により加熱時間が異なりますので、調整してください。

野菜をしっかりと食べましょう！

★野菜を食べると健康の維持・増進、病気の予防になります。



- カリウム . . . ナトリウムの排出を促し、高血圧症予防
- カルシウム . . . 骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防
- 食物繊維 . . . 血糖値の上昇を抑えて、糖尿病予防
コレステロールの吸収を抑えて、脂質異常症予防
腸を刺激し排泄を促すため、便秘の予防・改善
- ビタミン類 . . . 動脈硬化やがんの予防と、抗酸化作用で老化予防

1 日にとりたい野菜の量 350g (成人の場合) は 料理にすると 小鉢 5 皿分



緑黄色野菜 120g
その他の野菜 230g



1 皿 70g を目安に
5 皿分の摂取を
目指しましょう！