

ヘルシー献立 No.8

2009.01 加藤内科医院



気温が下がるほど旨味を増すごぼうは食物繊維がとても豊富です。かみごたえがあり、満腹感につながります。黒酢とオイスターソースでしっかりとした味付けです。風味の良い春菊はビタミンAも食物繊維も大変豊富です。こちらはのりで和えてあっさり。

この料理 1 人前の栄養価

| 献立 | エネルギー(kcal) | 食塩相当量(g) | 食物せんい(g) |
|--------------|-------------|----------|----------|
| ごぼうと鶏肉の黒酢炒め | 252 kcal | 2.1g | 4.6g |
| 春菊とにんじんののりあえ | 26 kcal | 1.0g | 2.8g |
| ご飯(150g) | 252 kcal | 0g | 0.5g |
| 合計 | 530 kcal | 3.1g | 7.9g |

ごぼうと鶏肉の黒酢炒め

材料(2人分)

- ・ごぼう・まいたけ 各100g
- ・鶏胸肉 100g
- a {
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 酒・かたくり粉 各大さじ1/2
- ・にんにく(薄切り) 1/2かけ
- ・油 大さじ1
- ・酒 大さじ1

- b {
 - オイスターソース・黒酢・酒 各大さじ1
 - 砂糖・しょうゆ 各大さじ1/2
 - 水 大さじ3
 - 中華だし(顆粒) 少量
- ・こしょう 少々

顆粒コンソメでもOK

作り方

ごぼうはたわしで洗って2mm厚さの斜め切りにし、水に5分つけてアクを除く。

まいたけは大ぶりにほぐす。

鶏肉はそぎ切りにし、aを混ぜて下味をつける。

bは混ぜ合わせておく。

フライパンに油大さじ1/2を熱してにんにくを炒め、香りが立ったらまいたけを加えて炒め、酒をふる。しんなりとなったら水けをきったごぼうを加えて炒める。

bの半量を加えてふたをし、弱火で約5分蒸し煮にする(ときどきかき混ぜながら味をなじませる)。汁けがなくなったら取り出す。

フライパンを洗って残りの油を入れ、を炒める。肉の色が変わったらを戻して残りのbで調味して炒め合わせ、こしょうをふる。

春菊とにんじんのりあえ

材料（2人分）

| | | | |
|-------|------|-------|------|
| ・春菊 | 120g | ・焼きのり | 全型1枚 |
| ・にんじん | 40g | ・しょうゆ | 小さじ2 |

作り方

春菊は4cm長さに切り、にんじんはマッチ棒状に切る。

鍋で をさっとゆでる。ざるに上げ、水けをきる。春菊は水けをしぼる。

ボールに春菊とにんじんを入れ、焼きのりをちぎりながら加え、しょうゆを垂らして全体をませあわせる。

様へのアドバイス

本年もよろしくお願ひいたします

