



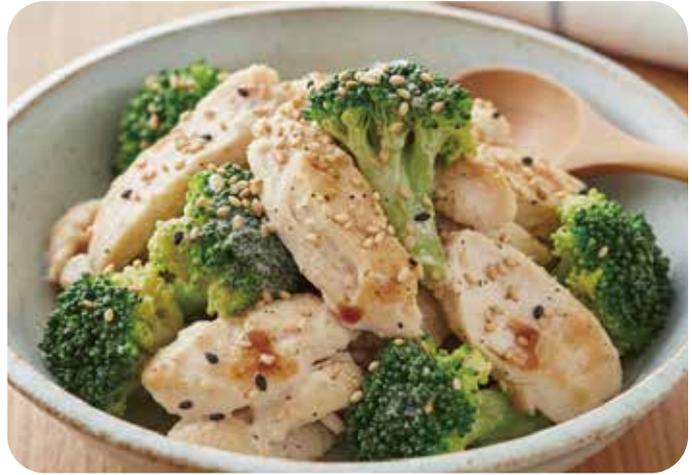
栄養レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

ブロッコリーと鶏肉のごまマヨ和え

材料(2人分)

- ・鶏むね肉…………… 1/2枚
- ・料理酒…………… 大さじ1
- ・ブロッコリー…………… 1/2株
(冷凍ブロッコリーでも可)
- ・すりごま…………… 大さじ1
- ・マヨネーズ …… 大さじ1
- ・しょうゆ…………… 小さじ1



1. 鶏むね肉は形が均一になるように軽くたたいて、耐熱容器に入れ料理酒を入れレンジで600W6分加熱。
2. ブロッコリーは小房に分け、小さじ1の水を入れてレンジで600W2分。
3. すりごま・マヨネーズ・しょうゆを混ぜる。
4. 具材と和えてお皿に盛って完成

※鶏肉は茹で調理でも大丈夫です。火が通っているか確認して調理してください。



ポイント

鶏むね肉でたんぱく質補給、ブロッコリーでビタミンC補給、ごまのビタミンEで抗酸化作用があります。ブロッコリー水溶性ビタミンのため茹でるとビタミンが失われやすいですが、レンジで調理することでビタミンの損失が最小限になります♪

とろとろ卵と豆腐のあったかスープ



材料(2人分)

- ・絹ごし豆腐…………… 1/2丁
- ・卵…………… 1個
- ・人参…………… 1/4本
- ・ほうれん草…………… 1株
- ・だし汁…………… 400ml
- ・しょうゆ…………… 小さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・すりおろししょうが…………… 少々
- ・片栗粉… 小さじ1 (同量の水で溶く)

1. ほうれん草を3~4cmの長さに切り、さっと下ゆでしてアクを抜いておく。(冷凍ほうれん草ならそのまま投入) 人参は5mm幅のいちょう切りにする。
2. 鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかける。人参が柔らかくなるまで2~3分煮る。
3. 豆腐とほうれん草を加え、ひと煮立ちしたらしょうがを入れしょうゆと塩で味を調える。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 火を少し強めて煮立っているところに、溶き卵を回し入れる。
6. 盛り付け器に盛り付けて完成。