

野菜たっぷりレシピ No.32

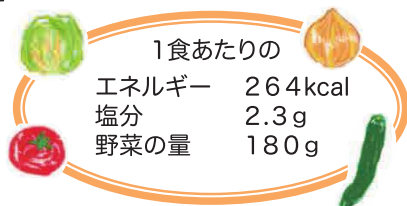


うま塩鶏じゃが

過去のレシピはこちら➔



参考：伝達レシピ



★ 作り方 ★

- ①鶏肉は余分な脂を切り落とし、大きめの一口大に切り、すりおろしにんにくと塩をよく揉み込む。
- ②じゃがいも、人参を食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、中火で①を軽く炒める。②、鶏がらスープの素、水（ひたひたよりすこし少ない程度）を加える。蓋をして15～20分煮る。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら、蓋をとって汁気が少なくなるまで煮詰め、こしょうをかけて全体を混ぜる。



*鶏もも肉から旨味が出るくり！

すりおろしにんにくと塩をしっかり揉み込むのが、美味しく仕上げるコツくり～。



＊材料＊（2人分）

- 鶏もも肉（皮なし）・・・200g
- すりおろしにんにく・小さじ1
- 塩・・・・・・・・ふたつまみ
- じゃがいも・・・中1個（160g）
- 人参・・・・小1本（100g）
- 玉ねぎ・・・・1/2個（100g）
- サラダ油・・・・大さじ1/2
- 鶏がらスープの素・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・適量
- こしょう・・・・・・・・・・・・・少々





さわやがレモン酢和え

エネルギー 38kcal
 塩分 1.3g
 野菜の量 47g (海藻含む)

＊材料＊ (2人分)

- ちりめんじゃこ 10g
- わかめ (乾燥) 2g
- レタス 1~2枚 (30g)
- きゅうり 1/2本 (40g)
- 塩 (塩もみ用) 少々
- レモン 1/8個 (13g)
- 酢 大さじ1
- ★ 砂糖 大さじ1
- 醤油 小さじ1

参考：伝達レシピ

★ 作り方 ★

- ① わかめは、水で戻して水気を切る。ちりめんじゃこは、熱湯をかけて水気を切る。レタスは洗った後手でちぎり、水気を切る。きゅうりは、輪切りにして軽く塩もみした後、水気を絞る。レモンは絞る。
- ② ポウルに★とレモン汁を入れて混ぜる。わかめ、ちりめんじゃこ、レタス、きゅうりを加えて、和える。

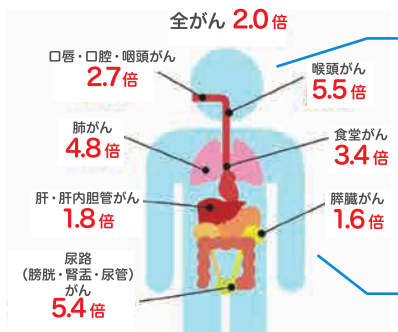
*お酢とレモンの酸味成分には、疲労回復効果があるくり♪

めざそう
 野菜1日
 350g



健康情報 ワンポイント

タバコは「がん」などの原因になります



(日本医師会ホームページより引用)

がんになる、またはがんで死亡する危険性(男性の場合)

脳卒中や心筋梗塞、呼吸器疾患、歯周病など、さまざまな病気の原因にもなります。

あなたも禁煙してみませんか？



※タバコと健康に関する情報については、市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
 TEL 554-6100 FAX 554-6101

