

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？



鶏肉と五目野菜のうま煮（2人分）

鶏胸肉（皮なし） 120g

A { 酒・しょうが汁 各小さじ1
塩 少々

片栗粉 小さじ1

長ネギ 1/2

白菜 300g

人参 70g

干し椎茸 1.5枚

絹さや 15g

B { オイスターソース 大さじ1
酒 大さじ1/2
鶏がらスープの素 小さじ1
湯 150cc
砂糖 小さじ1/4

（しょうゆ 大さじ1/2・こしょう）

水溶き片栗粉・油

作り方

1. 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、Aをもみ込んでおく。
2. 長ネギは斜め薄切り、白菜はざく切り、人参は3mm厚さの短冊、戻した椎茸は4等分にし、絹さやは色よく茹でておく。
3. Bをあわせ、水溶き片栗粉を用意しておく。
4. 1の鶏肉に片栗粉をまぶし、油少々を熱した中華鍋で両面をカリッと焼いてからふたをして蒸し焼きにし、取り出しておく。
5. 4の中華鍋で長ネギを炒めて香りをだし、絹さや以外の残りの野菜を順に炒め合わせ、Bを加えて煮込む。
6. 鶏肉を戻し、味をみて、しょうゆ、こしょうで調節しとろみをつけたら絹さやを散らす。

エネルギー 141Kcal たんぱく質 16.6g

塩分 1.7g

ひとことアドバイス

野菜はミネラルやビタミンが豊富で、身体の機能を整えるほか、筋肉や骨をつくるのに必要なたんぱく質を円滑に取り込むといった働きをします。また、腸内環境を改善する食物繊維も豊富で、糖質の吸収をゆっくりし、血糖値のコントロールにも効果が期待できます。

