

1月のレシピ

【主菜&副菜】野菜70g

【1人分栄養価】 エネルギー100 kcal
たんぱく質 9.5g 食塩相当量 0.5g

ねぎと鶏肉の塩スープ



材料【4人分】

ねぎ	2本 (200g)	ごま油	小さじ1 (4g)
にんじん	小1/2本 (80g)	酒	大さじ2 (30g)
鶏もも肉	小1枚 (200g)	水	400ml
しょうが	8g	塩	ふたつまみ (1.6g)
		こしょう	2ふり

【作り方】

①ねぎは枯れている部分を取り、斜め切りにする。にんじんは千切りにする。

②鶏もも肉は皮をとり、3cm角くらいの大きさに切る。

③鍋にごま油を入れねぎの白い部分とにんじんを炒める。

④ねぎが透き通ってきたら、鶏肉と酒を入れて蓋をして蒸す。鶏肉の色が変わったら、ねぎの青い部分と水を入れて煮る。

⑤鶏肉に火が通ったら、すりおろしたしょうがと塩・こしょうを入れて完成。



町内でも生産されているねぎ！ねぎの青い部分に多いぬるぬる成分は、体の免疫細胞を活性化する効果があります。捨てずに食べましょう。