

# 食改さんの健康料理 NO. 37

## 【今月のメニュー】 鶏ささみとキュウリの ニンニク黒酢ソース

食生活改善推進員

宮島 正子さん(左)  
宍戸チヨ子さん(右)



枯れ葉が舞い落ちる季節になりました。落ち葉のたき火で作る焼き芋は格別ですね。

今月は、ヘルシーなお肉の代表「鶏のささみ」を使った「鶏ささみとキュウリのニンニク黒酢ソース」を紹介します。

鶏ささみは、低脂質でありながら良質なタンパク質を豊富に含む食材です。ダイエットにも、病後の体力回復にも役立つでしょう。また、鶏ささみはぱさつきがちですが、この料理は片栗粉をつけてゆでることによって、「ツルツ」とした食感で食べられます。

ニンニクには、特有なにおいの成分“アリシン”が含まれ、免疫増強と抗がんの作用があります。毛細血管を広げて、胃腸や心臓の働きを高める作用もあるので、これからの寒い季節は、冷え性の方にも効果的です。

皆さんも、ぜひお試しください。



材料・分量		6人分	
・鶏ささみ	6本	黒酢	大さじ4と1/2
・酒	大さじ1と1/2	しょうゆ	大さじ1と1/2
・塩	小さじ2/3	A 砂糖	小さじ2/3
・片栗粉	適量	ラー油	少々
・キュウリ	1本	ニンニク	少々

  

1人分の栄養素量			
エネルギー	60kcal	食物繊維	0.3g
たんぱく質	9.9g	カルシウム	8.0mg
脂質	0.4g	塩分	1.2g

《作り方》

- ①鶏ささみは薄いそぎ切りにし、塩、酒を加えてもみ込み、片栗粉を薄くつけて、さっとゆでる。
- ②キュウリは縦に薄く切る(千切りにしてもよい)。
- ③ニンニクは細かいみじん切りにする。
- ④Aを合わせて黒酢ソースを作る。
- ⑤器にキュウリを盛って①をのせ、黒酢ソースをかける。

## こんにちは 赤ちゃん

11月生まれ



### 1月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて11月30日(金)までに広報広聴課へ。1月中旬号への掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



末栖孝保ちゃん (中貴)



加納勇樹ちゃん (荒川沖東二丁目)



嶋山結奏ちゃん (永国東町)



黒澤俊也ちゃん (真鍋五丁目)



中島 伶ちゃん (おおつ野六丁目)



茶谷紗愛弥ちゃん (小岩田東一丁目)



長谷部長門ちゃん (国分町)



湯原 伶ちゃん (荒川沖)



小澤健斗ちゃん (港町二丁目)



杉田慶太ちゃん (木田余)



小松崎愛香ちゃん (中荒川沖町)



菊田彩佳ちゃん (神立東二丁目)