



食生活改善推進員の 健康料理



No.161 鶏むね肉と季節の野菜の 味噌マヨネーズ和え

アスパラガスが美味しくなるこの季節、「鶏むね肉と季節の野菜の味噌マヨネーズ和え」を紹介します。

ニンジンのオレンジ色とピーマンやサヤインゲンなどの緑色も入り、彩も綺麗で食欲がそそられる一品になっています。野菜は細かくしすぎず比較的大きめに切るのど、歯ごたえが感じられ美味しいです。

味噌にマヨネーズや牛乳、みりんを合わせることで、まろやかに仕上げました。牛乳を入れると、食事で手軽にカルシウムを摂取することができます。

また、牛乳と味噌の組み合わせは、乳(New)和食としても話題で、減塩も期待できます。

「鶏むね肉と季節の野菜の味噌マヨネーズ和え」を食べると、野菜を1日の目標量の1/3量摂取可能です。ぜひ作ってみてください。

材料・分量(4人分)

鶏むね肉	300g	アスパラガス	6本
塩・コショウ	少々	味噌	大さじ2
小麦粉	大さじ2	マヨネーズ	大さじ2
サヤインゲン	8個	牛乳	大さじ2
ニンジン	100g	みりん	大さじ2
ピーマン	3個	オリーブ油	大さじ1
レンコン	100g		

作り方

- ①鶏むね肉を、一口大にそぎ切りにし、塩・コショウで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ火にかけ、①を入れてふたをする。弱火～中火で火が通るまで両面を焼き、火が通ったらいったん取り出しておく。
- ③サヤインゲンは斜め半分に切る。ニンジンは拍子切りにする。ピーマンは縦1cm幅に切る。レンコンは0.5cm幅のイチヨウ切りにする。アスパラガスは1cm幅で斜めに切る。
- ④肉を焼いた後のフライパンに、③の野菜を入れ炒める。
- ⑤野菜を炒め終わったら、いったん取り出した②の鶏むね肉を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥火を止め、Aを入れて味をととのえる。

1人分の栄養量

エネルギー	257kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	10.0g
カルシウム	51mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.5g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 5月生まれ



7月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

6月1日(月)

※7月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

