

さいしょに野菜!きちんと野菜!! 野菜モリモリ 350

国保発



健康応援レシピ!

野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



梅とマヨネーズの相性抜群

チンゲン菜と鶏の梅マヨ炒め

エネルギー158kcal 塩分1.4g 野菜量155g /1人

○材料 (2人分)

- ・鶏こま肉 60g
- ・片栗粉 少々
- ・チンゲン菜 2株
- ・三つ葉 1袋
- ・もやし 1/4袋
- ・オリーブ油 小さじ1

梅(中) 1個

○調味料A

- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- マヨネーズ 小さじ2

○作り方

1. 鶏こま肉に片栗粉をまぶす。
2. チンゲン菜、三つ葉は根元を切り落として5cm程の長さに切る。
3. 梅は種を取り除き、細かく刻んで、調味料Aと混ぜ合わせる。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、鶏こま肉、チンゲン菜、もやしを順に入れ中火で5分程炒める。
5. 全体に火が通ったら三つ葉、3の材料を加えて軽く炒める。



栄養士イチ押し★3色×3食!!!

朝食を食べていますか？朝食を抜くと、間食や昼食の食べ過ぎにつながり、肥満の原因になることも。朝食をきちんと食べてパワーをつけて1日をスタートさせましょう！！