

花野菜と鶏肉のミルク煮



野菜いっぱい食育レシピ Vol.236 H29.1



1人分栄養価	
エネルギー	218kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	9.1g
食塩相当量	0.9g

野菜の量 (皮などを除く)
80g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間
20分位

【材料 4人分】

カリフラワー 100g
ブロッコリー 100g
にんじん 60g
玉ねぎ 60g
鶏もも肉(皮なし) 300g
塩・こしょう 各少量

サラダ油 小さじ2
固形コンソメ 1個
A { 水 1/2カップ
砂糖 小さじ1
酒 小さじ2
牛乳 2カップ
片栗粉 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振っておく。玉ねぎは一口大に、にんじんは小さめの角切りにする。
- ② ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、さっとゆでておく。
- ③ 鍋に油を熱し、①の鶏肉・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ④ 肉の色が変わったらAを加えて煮る。煮立ったらあくをとって牛乳を加え、弱火で10分煮る。
- ⑤ 最後に②の花野菜を加え、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

自分の野菜量をセルフチェックしてみましょう。



食事よりもお酒とおつまみですませることが多い

→お酒のおつまみは気をつけて選ばないと、野菜が少なく、主菜が多くなりがちです。意識して、野菜多めのおつまみを選ぶようにしましょう。

ストップ！糖尿病。いんざい



血糖値を下げる生活習慣

●お酒はほどほどに、週2日は休肝日を！●

アルコールはエネルギーが比較的高く、食欲を増進して食べすぎの原因になります。また、お酒と一緒に食べるおつまみは、脂っこくこってりしたものが多いため要注意です。おつまみには、野菜や海草など低エネルギーのものを心がけるようにしましょう。



1日のお酒の適量はこれらのいずれか1つ

ビール中びん
1本(500ml)



日本酒
1合弱
(160ml)



ワイングラス
2杯(200ml)



焼酎(25度)
(100ml)



ウイスキー
シングル
2杯(60ml)



(女性やお年寄りの適量は、少ない量で病気のリスクが高まるため、この半分です。)

★飲み過ぎに注意し、週に2日は休肝日を作りましょう。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問い合わせ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595
前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。<http://www.city.inzai.lg.jp/>