野菜いっぱい食育レシピ Vol.334　R7.3

チキンソテー　彩り野菜のせ

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

【材料２人分】

	鶏もも肉	200ｇ		セロリ	60ｇ
A	にんにく	1/2かけ		水菜	60g
A	酒	大さじ１		赤パプリカ	40ｇ
A	しょうゆ	大さじ１	B	粒マスタード	小さじ１
A	オリーブ油	小さじ１	B	レモン果汁	小さじ１
			B	オリーブ油	小さじ１
			B	塩	ふたつまみ
			B	黒こしょう	少々

【作り方】

① 鶏肉は２～３㎝幅に切り、にんにくはすりおろす。
② 鶏肉にＡをからめてよくもみ込み、10分おく。
③ セロリは斜め薄切り、水菜は３㎝の長さに切り、パプリカは３㎝の長さで２～３㎜幅の細切りにする。
④ ③をＢの調味料で和えて５～10分おいてなじませる。
⑤ フライパンにオリーブ油小さじ１を入れ中火で熱し、汁気を切った②を皮目から焼き、焼き目をつける。裏側も焼き目をつけたら蓋をし、弱火で５分～７分焼き火を通す。
⑥ 取り出した鶏肉をお皿に盛り、その上に④を乗せて完成。

１人分栄養価

エネルギー	267kcal
たんぱく質	18.7ｇ
脂質	18.8ｇ
食塩相当量	1.9ｇ

調理時間
30分位

【お問い合わせ】
印西市中央保健センター
千葉県印西市大森2356-3
TEL 0476-42-5595

W

コラム

旬の野菜　～セロリ～

● 出回り時期…１年を通して流通していますが、2～3 月頃が比較的多く出回ります。

● 選び方などのポイント…葉は鮮やかな緑色で張りがありみずみずしく、香りのよいもの。
茎はスジがくっきりして太いもの。茎の内側のくぼみは狭いもの。白い茎は柔らかく甘みがあります。

● 栄養…セロリの葉にはビタミン B1 とビタミン B2 が多く含まれており、特有の香り成分にはリラックス効果があるといわれています。

食育ピクトグラム

農林水産省食育ピクトグラム及び食育マークのご案内

2021 年 10 月農林水産省は食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字を作成しました。
食育ピクトグラムは全部で 12 個あります。それぞれの意味について毎月ご紹介します。

１２　食育を推進しよう

生涯にわたり心と身体が健康で質の高い生活を送るために「食」について考え、食育を推進しましょう。

12 食育を推進しよう

食育の取り組みとして、どのようなことが行われているのでしょう。農林水産省関東農政局のホームページでは食育の活動情報や自宅で視聴できる食育につながる動画が公開されています。

https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ouchi/index.html