

鶏肉とにんじんの蒸し煮



1人分栄養価

エネルギー	308kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	20.0g
食塩相当量	1.3g

調理時間

15分位

野菜の量（皮などを除く）

90g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

鶏もも肉	1枚（250g）	サラダ油	小さじ1
塩	少々	水	200ml
にんじん	100g	酒	大さじ2
水菜	50g	しょうゆ	大さじ1/2
えのきだけ	50g		
しょうが	1かけ		

【作り方】

- ① にんじんとしょうがはせん切りにする。水菜は3cm長さに切る。えのきだけは石突を切り落とし、半分に切る。
- ② 鶏肉は半分に切って塩をふる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして、強めの中火でこんがり焼き色がつくまで2分位焼く。裏返して1分位焼く。
- ④ ③に①とAを加えてふたをし、中火で3分位蒸し煮にする。
- ⑤ 肉に火が通ったら、器に盛りつける。

【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南1丁目4番地3
コスモパレット パレットII 2階
健康増進課 健康支援係
TEL 0476-33-3270

旬の野菜 ～にんじん～

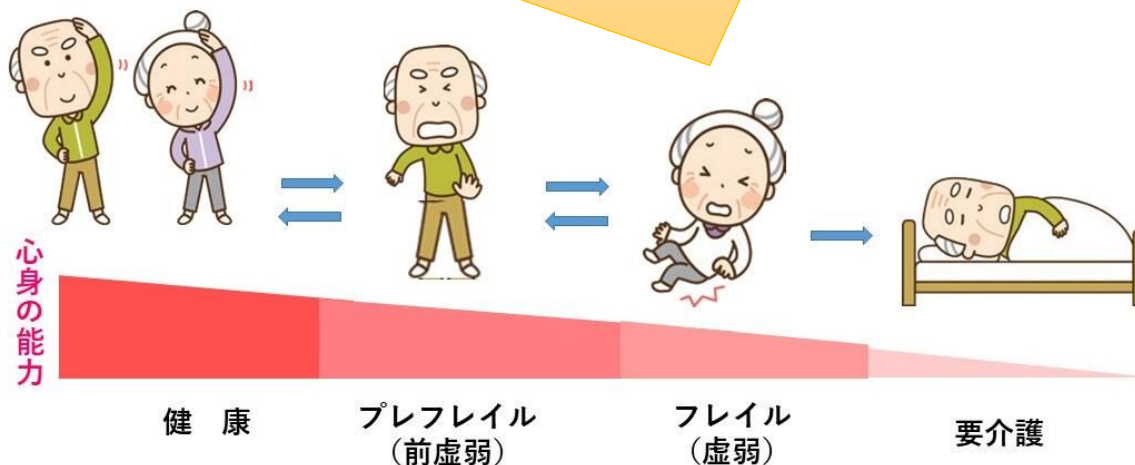
- 出回り時期…春～夏は東北・北海道、冬は都市近郊、春は九州・沖縄地方と産地リレーで一年中出回っています。
- 選び方などのポイント…全体がオレンジ色で皮に張りがあるもの。葉の切り口である軸は、小さい方が果肉がやわらかい傾向にあります。
- 栄養…免疫力を高める効果や抗酸化作用のあるβカロテンが多く含まれています。βカロテンは皮の近くに多く含まれているので、食感が気にならなければよく洗って皮ごと調理するのがおすすめです。
葉にはビタミンCやカルシウムが豊富に含まれています。葉付きのものがあれば、葉も捨てずに有効に使いましょう。

フレイルって知っていますか？



加齢により体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態

のことです！



“体重が減ってきた…”
 “外出がおっくうになった…”
 “お茶や汁物でむせやすくなった…”
 こんなお悩みはありませんか？
 もしかしたら「フレイル」の状態かもしれません。
 今後、フレイルについてのコラムを毎月掲載していきます！