

新玉ねぎたっぷり鶏の南蛮漬け



野菜の量（皮などを除く）

130g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

鶏胸肉 1枚（200g）

【A】酒・しょうゆ・みりん 各大さじ1/2

片栗粉 大さじ1 サラダ油 大さじ2

新玉ねぎ 中1個（200g）

にんじん 1/4本（30g） ピーマン 1個（30g）

【B】酢 大さじ3
めんつゆ（3倍濃縮）・しょうゆ・砂糖 各小さじ2

【作り方】

- ① 鶏胸肉は一口大のそぎ切りにして、【A】でよくもみ込んでおく。
- ② 新玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにする。
- ③ 少し深さのある耐熱皿に【B】を入れて混ぜ合わせ、②の野菜を入れる。ラップをして電子レンジ600W・1分半位、野菜のシャキッと感が残る程度に軽く加熱をする。
- ④ ①の鶏胸肉に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、鶏胸肉を焼く。両面がきつね色になったら、熱いうちに③に加えて全体を絡めて漬けおく。

【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



1人分栄養価

エネルギー 347kcal
たんぱく質 23.7g
脂質 18.1g
食塩相当量 2.3g

調理時間

30分位

旬の野菜 ～新玉ねぎ～

- 出回り時期…3～5月頃の春先に出回る早生種で、収穫後すぐに出荷されます。皮が薄く、実の水分が多く辛みが少ないのが特徴です。
- 選び方などのポイント…表面に傷やカビがなく、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。水分を多く含むため傷みやすいので、早めに食べきりましょう。
- 栄養…新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにする働きがある「硫化アリル」を豊富に含んでいます。また抗菌作用もあるので風邪の予防にも役立ちます。加熱によって成分が変わってしまいますが、生食すれば効率よく摂取できます。

オーラルフレイルを予防して健康寿命延伸を目指しましょう！

フレイル（加齢に伴って筋力や認知機能などが低下し、体や心の調子が悪くなる状態）の前段階であるオーラルフレイル（口の機能の衰え）の予防が、元気に長生きするためのコツです！



出典:千葉県口腔保健支援センター
「オーラルフレイル予防のポイント」

オーラルフレイル予防のカギ

- ①毎日、少しずつでもお口の筋肉を動かすこと
- ②清潔に保つこと
- ③かかりつけ歯科医で定期健診を受けること



市ホームページ

市ホームページでは、お口周りのトレーニングを紹介しています！