

コマツ菜とささみの塩炒め(主菜)



材料(2人分) 調理時間 10分

コマツ菜1束 ニンジン 1/3本 鶏ささみ2本 油大さじ1と1/2

【調味料1】塩ひとつまみ こしょう少々 酒・片栗粉各小さじ1と1/2

【調味料2】酒大さじ1 塩・砂糖各小さじ1/3 こしょう少々

水大さじ2

1人当たりの栄養価

エネルギー 165kcal 食塩相当量 1.2g
葉酸 109 μ g カルシウム 161mg 鉄 2.7mg
野菜の量 110g(1日の野菜摂取目標量 350g)

【栄養豊富なコマツ菜は満点食材!】

◎骨の強化:骨をつくるカルシウムの含有量が野菜の中ではトップクラスです。

◎貧血・倦怠感の予防:血液の素をつくる鉄と葉酸が多く含まれています。

◎皮膚や粘膜の保護:βカロテンが豊富に含まれ、冬の乾燥で荒れやすい皮膚や粘膜を保護します。

作り方

- ① コマツ菜は株元に切り込みを入れて洗い、4~5cmの長さに切って軸と葉に分ける。ニンジンは4~5cm長さの短冊切りにする。
- ② 鶏ささみは筋を除いて縦半分に包丁を入れて開き、薄くそぎ切りにする。調味料1で下味を付ける。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、鶏ささみ、ニンジン、コマツ菜の軸の順に炒める。調味料2を加えふたをして1~2分火を通し、ふたを取りコマツ菜の葉を加えてさっと炒める。

※広報しろい 2017年2月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)