



ココロ カラダ
よろこぶ ゴハツ

栄養満点！ 冬野菜を食べよう

冬野菜の 彩りあんかけ



冬野菜は寒さで凍ることのないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いのが特徴です。ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。冬野菜を煮物や鍋などにも使って寒い冬を乗り越えましょう。

材料 (2人分)

鶏モモ肉…180g (小1枚)
厚揚げ…80g(1/2枚)
白菜…100g(1枚)
小松菜…30g(小1株)
かぶ…60g(小1個)
人参…40g
生しいたけ…2個

●調味料

酒…10g(小さじ2)
みりん…5g(小さじ1強)
薄口しょうゆ…2g(小さじ1/3)
塩…1.5g(小さじ1/3弱)
だし汁…200g(1カップ)

栄養価 (1人分)

エネルギー276kcal たんぱく質19.3g
脂質15.6g 炭水化物11.4g
食塩相当量1.1g

鶏肉の代わりに白身魚を使ったり、好きな野菜を使ってもOKです！

作り方

- ①材料は食べやすいよう一口大に切る。鶏モモ肉は片栗粉(分量外)をふる。
- ②鍋に調味料を入れ煮立たせる。白菜の葉と小松菜以外の材料を入れ、10分程度煮る。
- ③白菜の葉と小松菜を加えさらに5分程度煮る。
- ④水溶き片栗粉(分量外)を加えてとろみをつける。