

Let's eat★香味野菜

香味野菜と聞いて、どんな野菜を思い浮かべますか？しょうが、にんにく、ねぎ、しそ…香りや風味を楽しんだり、食材の臭み消しに使うことがあります。それぞれの香味野菜に役割がありますので、必要な効果に合わせて食事に摂り入れてみましょう。

▼抗菌作用

ねぎ・にんにく・山椒・わさび・しそ・パクチー

▼体温上昇

生姜・唐辛子・にんにく・みょうが

▼消化促進効果

みょうが・わさび・ディル・ねぎ・大根・生姜

▼リラックス効果

セロリ・ミント・パセリ

香味野菜たっぷり！鶏肉の香味だれかけ

1人分 104kcal/たんぱく質14.0g/塩分0.93g

【材料】2人分

・鶏もも肉	140g	・長ネギ	2cm
○鶏ガラだし	0.4g	・えのきたけ	10g
○料理酒	1.2g	・にら	5g
○おろしニンニク	1g	★オイスターソース	5g
○おろし生姜	1g	★醤油	2g
		★かつお節	3g
		★レモン汁	6g

病院の給食でも
提供しています♪



【作り方】

- ①鶏もも肉に○の調味料を漬け込み、30分程度置く。
- ②長ネギはみじん切り、えのきたけとにらは2cm程度に切る。
レンジでしんなりするまで加熱する。
- ③②と★の調味料を混ぜ合わせてなじませておく。
- ④オーブン又はフライパンで①を火が通るまで加熱する。
食べやすい大きさに切る。
- ⑤③の香味だれをかけて完成！肉でも魚でもよく合います☆