

ふんわりヘルシー鶏むね肉のソテー 生トマトソース

水戸市 青山 雅樹

主菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 198kcal

食塩相当量 0.7g

野菜の量 87g

材 料【1人分】

【ソテー】鶏むね肉(80g) 塩(0.2g) オリーブ油(5g) にんにく(4g) ローズマリー(少々)
 【生トマトソース】トマト(30g) 塩(0.3g) 玉ねぎ(30g) 黄パプリカ(10g) オリーブ油(1.2g) 【付け合せ】しめじ(40g) カブ(13g) 塩(0.1g) 【飾り付け】バルサミコ酢(5g) 大葉(少々) ピンクペッパー(少々)

作 り 方

- 【ソース】① トマトは角切りにし、塩を振っておく。玉ねぎ、パプリカはスライスする。
 ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ、パプリカをじっくり炒める。
 ③ ボールにトマト、②で炒めた野菜を入れよく混ぜる。

- 【ソテー】① 鶏むね肉に塩を振る。フライパンにオリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ鶏肉の表面を焼く。
 ② 鶏むね肉を取りだし180℃のオーブンで3～4分焼く。

【付け合せ】鶏肉を焼き終わったフライパンでしめじとカブを炒め、蓋をして蒸す。

- 【飾り付け】① 小鍋にバルサミコ酢を入れ、とろみがつくまで煮詰める。
 ② ソースをお皿に盛り、鶏肉をのせ、みじん切りにした大葉とピンクペッパーを振る。
 ③ 付け合せのしめじとカブをまわりに盛りつけ、①で煮詰めたバルサミコ酢をお皿にバランスよく添える。

【組み合わせ例】

パン ふんわりヘルシー鶏むね肉のソテー生トマトソース
 柿とズワイガニのサラダ
 白菜としじみの炒め煮

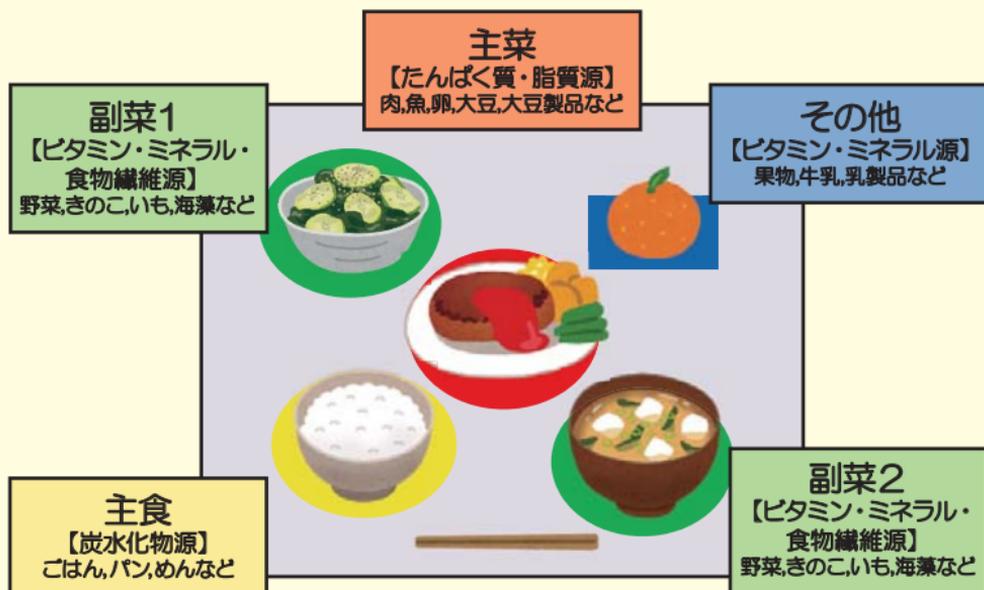
バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に
2回以上とる日がほぼ毎日の人…
男性 **48.5%** 女性 **54.5%**

平成27年度県民健康実態調査より

バランスのよい食事をとろう!!

主食・主菜・副菜それぞれに大事な役割があります!



(汁物も具たくさんすることで副菜の代わりになります。)

元気の源は
バランスの良い食事から!

