



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 疲労撃退！ 鶏肉の蒸し煮



### 【材料】（1人分）

・鶏むね肉(皮なし)	100g
・白菜	2-3枚
・人参	1/4本
・酒	大さじ2
・水	1/2カップ (100ml)
・塩	小さじ1/5
(タレ)	
・醤油	小さじ1
・ごま油	小さじ1

### 【作り方】

- ①鶏肉はフォークで数カ所刺し、塩をすりこむ。
- ②白菜はざく切り、人参はピーラーでむきます。
- ③鍋に白菜、鶏肉、人参の順に重ねて入れ、酒、水を入れます。鶏肉に火がとおるまで7-8分蒸し煮にします(水分がなくなるよう弱火で)。
- ④③をお皿に盛り、タレをかけます。

**【エネルギー 222 k cal, たんぱく質 25.5g、脂質 6.1g、塩分 2.0g、野菜量約 190g】**

おかずと野菜と一緒に食べられる1品。テレワーク時の仕事の合間に手軽な料理が作れると心強いですね。今回紹介するのは、「鶏肉の蒸し煮」です。

ところで、疲労はどうして起こるのがご存知ですか？ 体内で過剰に発生した活性酸素が原因で起こります。その活性酸素から体を守る働きがあるイミダペプチドという成分が鶏むね肉には豊富に含まれており、疲労を軽くする働きがあると言われていています。鶏肉はたんぱく質が多く、脂質が少ない低カロリーの頼もしい食材です。

調理方法として「焼く」「炒める」はやるけれど、蒸し料理はあまり作らないという方も多いのではないでしょうか？ 野菜を土台にして鶏肉をのせるだけで、鍋で簡単に蒸し煮を作ることができます。今回は、最後にタレをかけるのですが、あっさりしたものが食べたい場合は、ごま油をかけなくてもいいです。亜麻仁油など、油の種類をかえてアレンジを楽しんでください。

白菜と人参は、1日に必要な野菜量の1/2量以上をとることができます。白菜は火を通すと、かさがぐっと減るので、少ないと思う方もいるかもしれません。その場合は、野菜をたっぷり増やしていきましょう。



人材バンク  
管理栄養士  
篠原 里華

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月15名限定です。申込は下記へ！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>