

10月上旬 上萩



栄養成分表 (1人分の含有量)



21 g
タンパク質

24 g
脂質

12 g
炭水化物

1.3 g
食塩相当量

～旬のきのこ料理を作ろう～ きのここと鶏のなめたけおろしポン酢♪

2人分

作り方

鶏モモ肉 200g

きのこ 100g
(種類はなんでもよい)

なめたけ 大さじ2
(瓶詰め)

大根 1/4程度

ポン酢 大さじ2

油 小さじ2

- 1.きのこを適当な大きさに切る
 - 2.鶏ももを食べやすい大きさに切る
 - 3.大根をおろしておく
 - 4.フライパンに油を引き、先ず鶏モモ肉を強火カリッとするまで炒める
 - 5.鶏モモ肉にある程度火が通ればきのこを入れる
 - 6.全体的に火が通れば中火にしポン酢を入れてさらに炒める
 - 7.お皿に盛りつけて大根おろし・なめたけを添えれば完成！
- ※なめたけ・大根おろしはお好みで量を変えてください♪

アンケート
用紙

感想やご意見
があれば記入し
て切りとり更衣
室のアンケート
箱に入れて下さ
い

今月のテーマはきのこ料理です！ 秋と言えばきのこ！ きのこはそれぞれ種類によって味も風味も違って美味しいですよ～ キノコには食物繊維が豊富で便通を良くしたり、脂肪や糖の吸収を抑えてくれる働きがあります！ 生活習慣病予防にはきのこがとっても役に立つ食材なんですよ～♪ 今回は鶏と合わせてがっつりさっぱり食べられるメニューを考えてみました！ 鶏肉は筋肉をつくるタンパク質が豊富で何と言ってもヘルシー！ 夏場の開放的な気分でお酒を飲み過ぎて少し太ってしまったあなた！ いや私か！ 笑 そんな方にとってもおすすぬ一品になっています！ 鶏モモの皮をとればさらにカロリーも低くなりますよ！ きのここと鶏で健康的になっちゃいましょう♪