

# 鶏ささみのまきまき

## ●作り方

- ①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き（左右に開いた状態）にする。
- ②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- ③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き、巻き終わりをぎゅっと握る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- ⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- ⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。

## 「りんご」



りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含ま

れるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきましょう。

## ●材料 (2人分)

鶏ささみ……………4本 (1本 65g)  
 白ねぎ……………15cm (60g)  
 りんご……………1/4個 (75g)  
 塩・こしょう……少々  
 しそ……………4枚  
 オリーブオイル…大さじ1  
 酢……………大さじ2  
 はちみつ…………大さじ1  
 水溶性片栗粉……小さじ2  
 粒マスタード……大さじ1  
 紫ほうれん草……適宜

## 1人分

エネルギー  
278  
kcal

塩  
0.7  
g

## もうひとつ かいぼちャサラダ

かぼちゃはβカロチンやビタミンのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルも豊富な野菜。ハーブを使って味を引き締め、満足度の高い一品に仕上げました。

### ●材料 (2人分)

かぼちゃ……………150g	ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、バジル) ……少々
塩……………少々	黒こしょう……………少々
牛乳……………適量	ペビーリーフ……………適宜
ミックスナッツ……………10g	

### ●作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
- ②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける (600Wで3分程度)。
- ③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少な

## 1人分

エネルギー  
102  
kcal

塩  
0.5  
g



- いにかぼちゃの場合は、適量の牛乳でのばす。
- ④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
- ⑤器に盛り、お好みでペビーリーフを添える。