



家族の健康ごはん

料理制作・監修
岩崎啓子(管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



鶏肉と野菜の ゆずみそ包み焼き

彩りよく、香りと風味が楽しめる一品

1人分
エネルギー
182kcal
塩分 1.2g

材料(2人分)



- 鶏むね肉 160g
- しいたけ 1枚
- にんじん 30g
- 長ねぎ 1/4本
- ブロッコリー 50g
- バター 小さじ1
- みそ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- ゆず(半月切り) 4枚

作り方



- 鶏肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cm長さにした後、縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ホイルの中央部分にバターを塗り、①をのせる。このとき、鶏肉は肉同士がくっつかないよう、長ねぎを挟みながらの



せる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずをのせる。

- ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。



- オーブントースター(または220度に予熱したオーブン)で15分焼く。

栄養学

メモ



鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないのに加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。

減塩

ワザ



ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡泊にならず、おいしくいただけます。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：
株式会社 社会保険出版社