

油を使わず低カロリー仕上げ!!

鶏肉と新キャベツの 蒸し煮レモンソース

春の野菜は食物繊維が豊富で、たくさん食べても低カロリー。
しかも、内臓脂肪退治に役立ちます。
抗酸化作用が強い色とりどりの食材で
脱メタボリックシンドロームメニューをどうぞ……。



胃腸の機能回復やがん予防の効果

「新キャベツ」

キャベツはビタミンや食物繊維、ミネラルの宝庫。かぜの予防や疲労回復効果のあるビタミンCはとくに豊富で、キャベツの葉3枚程度で一日の必要量をほぼカバーできます。血液の凝固作用を調整したり、骨粗しょう症予防に有効なビタミンK、胃腸機能の回復効果があるビタミンU（キャベツから発見され、「キャベジン」とも呼ばれる）も豊富です。さらに米の国立がん研究所が示した「がん予防の可能性が高い食品」のリストでは、ニンニクに次ぐ第2位の評価を得ています。



1人分

エネルギー
373
kcal

塩
1.7
g

●材料 (2人分)

鶏むね肉…………… 350g
塩・こしょう…………… 適宜
キャベツ 1/5 個 …………… 200g
にんじん 1/2 本 …………… 50g
レモン…………… 1 個
香草…………… 少々 (お好みで)

●作り方

- 鶏むね肉は塩・こしょうをし、フライパンで皮目をしっかり焼き、返して弱火でじっくり焼く。
- キャベツは大きめにちぎり、にんじんは薄切り。
- レモンは 1/4 個分を 2 つのくし切りにする。
- 別のフライパンに②と少量の水を入れ、野菜の水分を利用して蒸し焼き。
- ①が焼けたら取り出し、レモン 3/4 個をしぼって肉汁と混ぜ、ソースを作る。
- 鶏器に④をしき、鶏肉のをせてソースをかけ、③と香草を添える。

もうひと皿 アーモンドと春野菜のたっぷり炒め

疲労回復、滋養強壮にも有効なヘルシーな一品です。



●材料 (2人分)

アーモンド…………… 20粒
にんにく…………… 1 かけ
アスパラガス…………… 1 束
絹さや…………… 50g
玉ねぎ…………… 1/4個
パプリカ…………… 1/2個
唐辛子…………… 1本
塩…………… 小さじ1/4
しょうゆ…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1
粉茶…………… 少々(あれば)

●作り方

- アーモンドを乾煎りして取り出す。
- 野菜は食べやすい大きさに切り、にんにくは軽くつぶしておく。
- サラダ油を温めながら、にんにくで香りを出し、アスパラガスを炒める。
- ③の火が通りはじめたら①と野菜、唐辛子を加え、塩、しょうゆを入れてざっと炒め合わせる。
- ④を器に盛り、粉茶を振ると、おいしさアップ。

