

食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

⑨ 鶏肉のニラみそ添え

冬本番を迎え、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。また、12月は忘年会などの行事も多く、食生活が乱れがちです。胃腸も体も疲れ気味だと、抵抗力が弱まり、ウイルスの侵入をゆるしてしまいます。日頃から栄養バランスの良い食事を心がけると同時に、しっかりと休養をとり、基礎体力をつけておくことが大切です。

風邪予防には、抵抗力を高めるタンパク質やビタミンC、粘膜機能を強化するビタミンAなどが有効といわれています。今回使用したニラやカボチャには、体の中でビタミンAに変わるカロテンが豊富に含まれていますので、のどや鼻の粘膜を保護し、乾燥から守ることでウイルスの侵入を防ぐ効果が期待できます。また、鶏肉は良質なタンパク質を含むだけでなく、他の肉と比べ、ビタミンAを多く含んでいるのが特徴です。

風邪予防に有効な食品を普段から取り入れ、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

(入澤千津子・管理栄養士)



入澤千津子
管理栄養士

風邪に負けない体をつくる



鶏肉のニラみそ添え

材 料

(2人分)

鶏肉(もも皮なし) …140g
酒 …少々

塩 …0.6g
片栗粉 …10g
オリーブ油 …大さじ1
ニラ …20g
だし汁 …20cc

白みそ …16g
マヨネーズ …16g
パプリカ …10g

つけ合わせ
カボチャ …60g

作 り 方

- ①鶏肉に酒と塩をふり、10分から20分おく。
- ②ニラを5mm程度に刻み、沸騰した湯にサッとくぐらす。
- ③、②にだし汁を加え、なめらかなるまでミキサーにかける。
- ④白みそとマヨネーズ、ミキサーにかけたニラをよく混ぜる。
- ⑤、①の鶏肉に片栗粉をまぶし、オリーブ油をひいたフライパンで両面を焼く。

- ⑥、⑤を食べやすい大きさの、そぎ切りにする。
- ⑦ニラみそを皿に敷き、そぎ切りにした鶏肉をのせる。
- ⑧つけ合わせに、素焼きしたカボチャを添える。
- ⑨色よく茹でたパプリカを、ニラみそにあしらう。

ポ イ ン ト

鶏肉に片栗粉をまぶすことで水分が閉じ込められ、やわらかく焼き上げることができます。

栄 養 価 計 算

(1人分)

エネルギー 268kcal
タンパク質 14.8g
脂質 16g
塩分 1.1g