節約1簡単レシピ たん自賞&ビタミンで免疫を高めよう

監修: 恵庭市役所介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子

★しっとりゆで鶏

材料(2人分)

鶏むね肉・・・・1枚 砂糖・・・小さじ1/2 塩・・・・小さじ1/2 料理酒・・・大さじ2

め ポイント

- ・むね肉は、筋肉や体を作る素に なる良質なたん白質が豊富なの で、フレイル予防に効果的です
- ・湯せんにすることで、徐々に加熱されるため<mark>しっとり</mark>とした仕上がりに!
- ・スライスしてそのまま食べても、手でさいてサラダや麺の具に!



【1人分】 たん白質 30.4 g エネルギー 170 kcal 塩分 1.0g

作り方

1、フリーザーバッグに、 鶏むね、砂糖、塩を入れ よくもみこんだら酒を入れ 空気を抜いて封をする。

2、鍋にザルを入れ水 を入れる。その中に1 を入れ上に水を入れた お皿をのせて火にかける。

3、沸騰したら火を止め フタをして30分置く。

冷めてから切り分けて出来上がり。



免疫アップで国邪にも負什なり」

★人参はちみつ漬

材料(2~3人分)

人参・・・・・・・1本 ーはちみつ・・・・小さじ1 A 酢・・・・・大さじ1/2 オリーブオイル・大さじ1

₼ ポイント

- ・人参に含まれるβーカロテンは 野菜の中でもトップクラス。体内 でビタミンAに変わり免疫力を高 めます。
- ・アレンジとして、サラダ、炒め物、 スープに入れてもOK



【1人分】 たん白質 0.4g エネルギー 61kcal 塩分 0.1g

作り方

- 1、人参は千切りにして耐熱容 器に入れラップをし、電子レン ジで1分半加熱する(600w)
- <mark>2、 1</mark>が熱いうちにAを加えよ く混ぜる。
- 3、冷めたら密閉容器やフリー

ザーバッグに入れ 冷蔵保存する。 (冷凍保存もOK)





ゆで鶏。人参はちみつ類からのフラスワン



★ビタミンサラダ



材料 (2人分)

ゆで鶏・・・・・・100 g 人参はちみつ漬け・・50 g 冷凍ほうれん草・・・50 g しょうゆ・・・・小さじ1 ごま油・・・・小さじ1/2 白いりごま・・・・少々

【1人分】

たん白質 13.2 g エネルギー 116kcal 塩分 0.9g

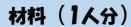


作り方

- **1**、冷凍ほうれん草は電子レンジで30秒加熱する。
- 2、ゆで鶏は手でさいて、すべての材料を混ぜたら出来上がり。

南針も残さず使用して!

★混ぜるだけスープ

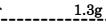


ゆで鶏肉汁・・・・大さじ2

人参はちみつ漬け

の出し汁・・・・あれば少々 乾燥わかめ・・・・小さじ1 しょうゆ・・・・・小さじ1 冷凍コーン・・・・・・少々 【1人分】 たん白質

たん白質 0.7g エネルギー 6kcal 塩分 1.3g





作り方

1、汁椀にすべての材料を入れ、熱湯を150ml を注ぎ、混ぜたら出来上がり。