

【第17回目／平成24年8月号】

*鶏肉と夏野菜の煮込み

鶏肉と夏野菜の煮込みを紹介します。

ズッキーニは、形はキュウリや瓜に似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。食感はなすに似ていて、味にクセはありません。

かぼちゃの仲間ですが、カロリーは低くビタミンCを多く含んでいます。

油で炒めることで、カロチンの吸収率をアップさせ、身体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。

煮込み料理やソテー、サラダ、てんぷら等にも向いていますので、旬の野菜を取り入れて夏の暑さで疲れた体の免疫力回復を心がけましょう。

夏野菜をたっぷり使った煮込み料理を紹介します。



鶏肉と夏野菜の煮込み

材 料(4人分)

・鶏もも肉	250g	・オリーブオイル	小さじ1
塩	少々	ホールトマト缶	1缶
A コショウ	少々	A コンソメ	1個
・玉ねぎ	200g	水	1/2カップ
・人参	100g	塩	小さじ2/5弱
・いも	1/2個	コショウ	少々
・ズッキーニ	80g	ローリエ	1枚
・かぼちゃ	100g		
・なす	1本		
・カリフラワー	100g		
・ニンニク	1片		

＝作り方＝

1. 鶏肉は一口大に切り、塩・コショウをする。
2. 玉ねぎはくし形切り、人参は4cm長さにし、縦に4等分する。
(太いところは6等分)ズッキーニ・なすは輪切り、かぼちゃは、
1cm厚さのくし形切り、カリフラワーは小房に分け、ジャガイモは
一口大に切り、にんにくはみじん切にする。
3. 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが出てきたら鶏肉を
加えて炒め、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、かぼちゃ、ズッキーニ、
なすの順に加え、油が回ったら、カリフラワーと水、トマトの水煮
缶、ローリエを加えて煮込む。
4. 火がとおったら、塩・コショウで味を整え、器に盛って出来上がり。

※ 栄養成分 ※

カロリー	232kcal
タンパク質	13.8g
脂質	10.3g
炭水化物	21.9g
カルシウム	47mg
塩分	1.0g

※ 鶏もも肉をイカに代えると、一人分151kcalととてもヘルシーになります。