

■A5 POP

※A4以上の看板をご希望の書店様はお問い合わせください。

健康ごはん これならできる！

大きな
文字と
写真

3工程のかんたんレシピ

材料 2人分
 鶏胸肉……200g
 キャベツ……160g
 春雨(乾燥)……25g
 A 酒……大さじ2
 しょうゆ……大さじ1½～2
 ごま油……大さじ1
 しょうがのすりおろし……小さじ½
 粗びき黒こしょう……少々
 水……大さじ4

作り方

- 1 具材の下ごしらえをする**
 鶏肉は縦に幅2～3cmの棒状に切ってから、横に厚さ1cmのそぎ切りにする。キャベツは3～4cm四方に切る。春雨は熱湯に入れて5分ほどおいてもどし、ざるに上げて水けをきり、長さ5～6cmに切る。
- 2 鶏肉に下味をからめる**
 ボールにAを入れて混ぜ、鶏肉を加えてかるくもみ込み、10分ほどおく。
- 3 電子レンジで加熱する**
 耐熱の器にキャベツを敷いて春雨をのせ、鶏肉をなるべく重ならないように広げてのせる。ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジで肉に火が通るまで5～6分加熱する。取り出して全体を混ぜ、器に盛る。

献立と栄養アドバイス

のみみみにくくなったら
 レンジ加熱せず、鍋に材料を入れてスープ煮にし、柔らかくなるまで煮ても、その場合は水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつけます。

かみにくくなったら
 鶏肉は小さめの一口大にし、春雨は長さ3～4cmに切ります。さらに、キャベツはせん切りにして調理すると、全体を混ぜたときに素材どうしがからみやすくなり、より食べやすくなります。

副菜は、緑黄色野菜を使ってバランスよく、トマトを使ったごま酢あえなど、香ばしく、さっぱりとした味つけでメリハリをつけます。入れ歯の人は、練りごまで仕上げるのがおすすめです。

のみみみにくくなった
 食へのくくなった
 体の変化に
 合わせた作り方の
 アドバイスつき

253kcal 2.4g 24.7g

オレンジページ 特別編集 シニアの手間をかけない健康ごはん
本体787円+税

