野菜は
1日 349g以上を目標に！

しっかり野菜 349g（サフォーク）レシピ

【レシピ QR コード】

鶏肉と彩り野菜の焙煎アマニがけ

このレシピで
1人約 165ｇの野菜を食べることができます

【材料】２人分

Ⓐ
- 鶏もも肉・・・・・・・・ 120ｇ
- 赤パプリカ・・ 1/2ケ（80ｇ）
- 黄パプリカ・・ 1/2ケ（80ｇ）
- なす・・・・・・ １本（80ｇ）
- ズッキーニ・・ 1/3本（60ｇ）
- トマト・・・・ 1/4ケ（30ｇ）
- アマニ粒・・・・・・・・・ ４ｇ

＜たれ＞

Ⓑ
- しょうゆ・・ 小さじ1/2（3ｇ）
- さとう・・・・ 小さじ１（3ｇ）
- みりん・・・・ 小さじ1（6ｇ）
- おろししょうが・・・・・・2ｇ（チューブでも可）
- めんつゆ・・・ 大さじ２（36ｇ）

-水溶き片栗粉-

Ⓒ
- 片栗粉・・・・・小さじ１（3ｇ）
- 水・・・・・・ 小さじ２（10ｇ）

ⒷⒸはそれぞれ混ぜ合わせておく

【作り方】

① 鶏肉はひと口大に切る。パプリカ・なすはヘタをとり ２ ㎝角に切る。ズッキーニは厚さ１㎝の十字切りにする。トマトは皮つきのまま５ミリ角に切る。

② 材料Ⓐをフライパンに入れ、水を大さじ２（分量外）入れて中火にかける。煮立ってきたらフタをして弱火で 10 分煮る。

③ Ⓑを入れ、フタをして弱火で３分煮たら、トマトを入れ、Ⓒを回し入れ、ひと混ぜして火を止める。

④ お皿に盛り付けたら、アマニ粒をふりかけて完成！

アマニ粒で
手軽にオメガ３を摂ろう！

もっと しべつを食べよう！

なす　トマト
パプリカ　ズッキーニ　亜麻仁（アマニ）

地域でつくられたものは新鮮でおいしいです。

アマニは士別でもつくられているよ！（収穫時期:8 月～9 月）
亜麻科の植物の種子で、ゴマのような小さな実に栄養が凝縮されています。

オメガ3脂肪酸は、体の中でつくり出すことのできない「必須脂肪酸」と呼ばれ、健康を維持する上で欠かせないものです。
まぐろやさばなどに多く含まれていますが、今回は手軽にオメガ３脂肪酸や食物繊維が摂れる「ローストアマニ粒」を使用しています。

栄養価（1 人当たり）
エネルギー148kcal　たんぱく質 14.1ｇ　脂質 4.1ｇ　炭水化物 16.6ｇ食物繊維 3.1ｇ　カルシウム 31 ㎎　鉄分 1.2 ㎎
食塩相当量 1.0ｇ（1 日の塩分摂取目標量は男性 7.5ｇ女性 6.5ｇ、血圧が高い方は 6ｇ未満）