

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

【過去のレシピはこちら】



鶏肉と彩り野菜の焙煎アマニがけ



満腹！



このレシピで
1人約 165 g の野菜
を食べることができます

【材料】2人分

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

<たれ>

- ② しょうゆ・・・ 小さじ 1/2 (3 g)
さとう・・・ 小さじ 1 (3 g)
みりん・・・ 小さじ 1 (6 g)
おろししょうが・・・ 2 g
(チューブでも可)
めんつゆ・・・ 大さじ 2 (36 g)
-水溶き片栗粉-
③ 片栗粉・・・ 小さじ 1 (3 g)
水・・・ 小さじ 2 (10 g)
④ ②③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 cm 角に切る。ズッキーニは厚さ 1 cm 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①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 ②を入れ、フタをして弱火で 3 分煮たら、トマトを入れ、④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！

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。



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。

アマニは土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。

栄養価 (1人当たり)

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

しっかり野菜 349g (サフォーク) レシピ vol.46 令和5年8月 士別市保健福祉センター