

ほほ Weekly
ベネッセ
生活
便利帳

今日の晩ごはん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



夏野菜の回鍋鶏肉

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「アルバニア共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
6/25
号

毎月10日・25日発行



夏野菜の 回鍋鶏肉

調理時間…20分
熱量…299kcal
塩分…1g

材料 (2人分)

鶏もも肉 …… 100g
塩、胡椒 …… 少々
キャベツ …… 60g
夏野菜 …… 80g
生姜 …… 2g
にんにく …… 3g
サラダ油 …… 大さじ2
豆板醤 …… 小さじ1/6
甜麵醬 …… 10g
紹興酒 …… 大さじ1
醤油 …… 小さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1/2

※夏野菜はナス・ズッキーニ・トマト
などお好みで

作り方

- ①キャベツは4～5cm角にカットし、他の野菜は一口大にカットする。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②鶏肉に軽く塩、胡椒をする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ加熱し、にんにく、豆板醤を香りが出るまで炒める。
- ④更に②の鶏肉を入れ炒める。
- ⑤鶏肉に8割がた火が通ったら野菜を入れ、更に炒める。
- ⑥野菜がしんなりし始めたら紹興酒を加え、更に炒める。
- ⑦甜麵醬、醤油を加え、全体に馴染んだら最後にごま油を回しかけ、器に盛りつける。

レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO
株式会社ユニマツ リタイアメント・コミュニティ

鶏肉の

栄 養 価

鶏肉には良質のたんぱく質、ミネラル、ビタミンA、ビタミンB₁が豊富に含まれています。特に、鶏肉の特徴的な栄養成分であるビタミンAは皮膚や粘膜の健康を維持するほか、薄暗いところで視力を保ち、抗ガン作用もある栄養素です。また、鶏もも肉には体内で作られないアミノ酸も多く含まれていますが、アミノ酸はうま味成分でもあり、鶏むね肉の主なうまみ成分であるイノシン酸よりも濃いうま味があると言われています。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識
世界の
国旗

アルバニア共和国

アジアとヨーロッパの中間にあるアルバニア。国旗に描かれた双頭の鷲はアルバニア人が強い鷲の子孫という故事のもと、東西の世界をしっかりと見つめていることを表している。



TOPICS

「クッキング」デイサービス

「今日の晩ごはん」のレシピをご紹介しているNANAIRO COOKING STUDIO (以下なないろ)です。

新型コロナウイルスの影響で、手洗いや消毒、マスク着用が必須となっている今日この頃ですね。なないろでは、以前から料理をする際はマスクや手袋、アルコール消毒は当たり前のように頻繁に行っていますが、今回の新型コロナウイルス禍の影響で更に頻度を上げて徹底しています。料理中にご自身で着けるマスクについても、参加者の方が到着後、皆と一緒に厚手のキッチンペーパーで手作りしています。

どの方も手早く器用にご自分のマスクを作られていき、その出来栄は売り物になりそうなほどお上手です。ご自身での手作りということもあり、愛着が湧くようでマスク着用を拒否される方はいらっしゃいません。



料理中もマスク姿で、さながらプロっぽい雰囲気さえ感じるほど。ですが、マスクをしていても料理中の皆さんの笑顔は変わることなくとても素敵だな、いつも感じています。

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



★NANAIRO COOKING STUDIO 自由が丘
TEL:03-5731-8620

★NANAIRO COOKING STUDIO 成城
TEL:03-5490-7166

★NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
TEL:03-5779-3920