

◎メニュー名：チキンソテー サルサソース

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：25分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：495kcal(1人分) | 食塩相当量：1.0g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ピーマン	ビタミンC	抗酸化作用	・・・認知症予防
トマト	リコピン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
鶏肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏もも肉	1枚 (300g)
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
トマト	1/4個 (50g)
玉ねぎ	20g
ピーマン	1/2個 (15g)
=A=	
酢・オリーブ油	各大さじ1
おろしにんにく・砂糖・レモンの搾り汁	各小さじ1
塩	ひとつまみ



作り方

- ①鶏肉は余分な脂肪と水気を除き、塩・こしょうで下味をつける。トマトは小さめの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてからしっかりと水気を切る。ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、鶏肉を皮面が下になるように入れ、押し付けるようにしながら焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにし、中までしっかり火を通す（弱火～中火約10分）。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①のトマト・玉ねぎ・ピーマンを加え、混ぜる。
- ④②を食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けて③をかける。

パーフェクトレシピポイント

トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があります。リコピンは脂溶性のため、油に溶ける性質があり、合わせてとることで吸収率が高まります。今回はオリーブ油と合わせています。

ピーマンは抗酸化作用のあるビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱いので、サッと洗って生食できると損失が少ないでしょう。

今回はピーマンを生そのまま使用しています。