

◎メニュー名：鶏肉ナッツの塩炒め

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 10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：269kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(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

| | | | |
|----------|-------|-----------|-----------|
| くるみ(ナッツ) | レシチン | 記憶力判断力の増大 | …認知症予防 |
| ピーマン | ビタミンC | 抗酸化作用 | …生活習慣病予防 |
| 鶏もも肉 | ビタミンK | 骨格の形成 | …骨粗しょう症予防 |

| 材料名 | 分量 (g・ml) |
|---------------------------------|-----------|
| 鶏もも肉 | 180g |
| パプリカ(赤・黄) | 各30g |
| ピーマン | 1個(30g) |
| 玉ねぎ | 1/8個(25g) |
| ナッツ類(アーモンド・くるみ・カシューナッツなどお好みのもの) | 20g |
| オリーブ油 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |



作り方

| |
|--|
| ① 鶏肉は2～3cmの角切りにし、塩・こしょうしておく。パプリカ・ピーマン・玉ねぎは1.5cmの角切りにする。 |
| ② フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を加えて肉に火が通るまでしっかりと焼く。 |
| ③ ②に①の野菜・おろしにんにくをあわせて炒め、野菜に火が通ったらナッツ類を加える。こしょうをふり、皿に彩りよく盛りつける。 |

パーフェクトレシピポイント

| |
|--|
| ナッツを加えることで、鶏肉のたんぱく質、野菜のビタミンなバランスのとれた一皿に！ナッツはごまと同様に不飽和脂肪酸を多く含むので、動脈硬化や高血圧など生活習慣病予防効果が期待できます。但し、高エネルギーのため摂りすぎには注意が必要です。一日10gを目安にしましょう。 |
|--|