

Chicken Breast & Bean Sprouts Cold Dish

Fellow Food Health Care



手軽にもう一品！時短レシピ 鶏ささ身と豆苗の冷菜

レンジで簡単調理！中華風小鉢の常備菜！

作成時間.....5分
 カロリー.....151kcal
 塩分.....0.9g
 糖質.....1.6g

■ 作り方

- 1 豆苗は根元を切り落として洗い3~4等分に切る。
- 2 鶏ささ身は筋を取り、耐熱皿に酒と一緒に入れラップをして、レンジで加熱する。(600w1分)
- 3 “2”に“1”の豆苗を加え、更に1分加熱する。
- 4 “2”の鶏ささ身を割き、豆苗の水気を絞り胡麻油と塩昆布を加え和える。

■ 材料 2人前

鶏ささ身.....1本
 糖質ゼロ酒.....小さじ2
 豆苗.....100g
 塩昆布.....大さじ2
 胡麻油.....小さじ1

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆苗はエンドウが発芽し、ある程度の大きさになった葉の先端を摘み取って食用にしたものです。豆苗には、ビタミンK・ビタミンA・ビタミンC葉酸など様々な栄養をバランスよく含んでいます。ビタミンKは骨の形成を助け、骨がもろくなりがちな更年期の女性には特に大切な栄養素です。ビタミンA・ビタミンCには老化の原因と言われる活性酸素を除去する作用があるため若々しさを保つ効果が期待できます。葉酸は、赤血球の形成を促し妊娠中や授乳中の方は意識して摂りたい栄養素です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



うまい！
豆苗の食感が
良いね！

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
小川 真司 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

鶏ささ身は細かく裂き、味を絡めましょう。豆苗の水気を良く絞るのがポイントです。お好みでわさびを加えるのもオススメ！豆苗の代わりに、小松菜やほうれん草でも美味しい常備菜が出来ます。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/> 株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

Mai
2017