

旬の食材は栄養価が高く、特に魚はタンパク質や脂質が豊富で味も良いのが特徴です。積極的に摂りましょう。

《鶏肉とアスパラガスのピリ辛炒め》

(材料 2人分)

鶏肉 …………… 150 g
アスパラガス …………… 60 g
しめじ …………… 40 g
ニンニク …………… 少々
ショウガ …………… 少々
たかのつめ …………… 少々
酒 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ2
ごま油 …………… 小さじ1

- ① アスパラガスは根元を短く折り、4 cmの長さに切って茹でる。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除いて
食べやすい大きさに切る。
- ② ニンニク、ショウガはみじん切り、たかのつめは小口切りする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒め香りがでたら鶏肉と
しめじを加えて炒める。
- ④ アスパラガスを加え炒め、酒、しょうゆで味付けする。

[エネルギー225kcal タンパク質 14.6g 脂質 16.4g カルシウム 14mg 塩分 0.9g]

《きびなごの南蛮漬け》

(材料 2人分)

きびなご …………… 100 g
にんじん …………… 50g
たまねぎ …………… 70 g
(a) { 濃口しょうゆ …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ2
酢 …………… 大さじ2
みりん …………… 小さじ1
片栗粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② きびなごに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ ボールに①、②、(a)をいれ漬ける。

[エネルギー141kcal タンパク質 10.4g 脂質 5.8g カルシウム 66mg 塩分 1.1g]