

今月の応募献立

(7月分)

献立名	鶏肉と茄子とおくらのヘルシー煮 
-----	---

材料名 (4人分)	鶏もも肉・・・100g はんぺん・・・60g なす・・・80g オクラ・・・32g にんじん・・・40g たまねぎ・・・80g	しょうが・・・1片 しょうゆ・・・12g みりん・・・4g さとう・・・4g でんぷん・・・適宜
--------------	--	--

作り方 (レシピ)	<p>① 鶏もも肉を一口大に切る。はんぺんは短冊切り、なすは1cmのいちょう切り、オクラは1cmの輪切り、にんじんは5mmのいちょう切り、たまねぎは拍子切りにする。しょうがはおろす。</p> <p>② 熱した鍋に鶏もも肉、しょうがを入れ、炒める。</p> <p>③ 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを炒める。</p> <p>④ 野菜がやわらかくなったら、調味料と水、はんぺん、なすを加える。</p> <p>⑤ 仕上げに、オクラを加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。</p>
--------------	--

献立の特長	<p>夏野菜のなすとオクラが入ったメニューです。旬の野菜は栄養価も高く、値段も安く、味もよいです。</p> <p>なすは水分が多く、夏にはうれしい体を冷やす作用があります。オクラには、食物繊維、カルシウム、ビタミンAが豊富に含まれ、夏バテ予防に適しています。</p> <p>夏でも食べやすいあっさりとした煮物なので、食欲がない時にも食べやすく、しっかり栄養がとれます。</p>
-------	--