

☆野菜たっぷり鶏肉のフルコギ☆

★コチジャンを使った甘辛のタレが絡んだ野菜は、炒め煮にする事でたっぷり食べることが出来てヘルシーな一品です☆



色んな野菜を組み合わせ
て野菜をたくさん
食べましょう★
豚肉や牛肉でも
美味しいですよ！



＊1人分＊

347kcal

🍳材料／2人分

鶏もも肉 150g 人参 70g にら 120g(1束) 玉ねぎ 125g(1/2ヶ) キャベツ 80g

ごま油小さじ1 白ごま小さじ1

[A]しょうゆ大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ1 コチジャン大さじ1/2 おろしにんにく1片分
白すりごま大さじ1



🍳作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎはたてに薄切り、キャベツは細切り、人参はたてに5cm位の細切り、にらも5cmの長さに切る。
- ② ボウルに[A]の材料を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えてよくもみ込み、馴染んだら熱したフライパンにごま油をひき、[A]のタレは残して中火で鶏肉を焼く。
- ③ 残しておいた[A]のタレに①の野菜を全部加えてよく混ぜる。
- ④ ②の両面が焼けた鶏肉に③をタレごと加えてフタをし、中火で炒め煮にする。
- ⑤ 野菜がしんないし、鶏肉に火が通ったら器に盛り付け、上から白ごまをふって出来上がり！

★旬の食材★ にら ～にらの旬は春から夏～

にらはカロテン・ビタミンC・ビタミンB2・ビタミンE・カルシウムを多く含みます。

硫化アリル

～にらの健康効果～

- 血栓防止や動脈硬化予防に作用する
- 消化酵素の分泌を活発にするので、食欲が増進する
- ビタミンB1の吸収をアップさせる
- 肉や魚の生臭みを和らげる

にらの香り成分。ねぎや玉ねぎ、にんにくと同じ硫化アリルの一部のアリシンという強い香りの成分で、殺菌作用や血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化の予防などに有効です。

硫化アリルは揮発性で水溶性なので、洗う・切る・炒めるなどの動作は早めにしましょう！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📄 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 📄