二次利用に注意！著作権侵害です!!
「高千穂」の広報誌は毎月20日発行

春レシピ

オススメ

今年度も、旬を迎える野菜を使ったレシピを掲載していきます。

春菊と鶏の和え物

1人あたり

エネルギー	糖　質	たんぱく質	脂　質	食物繊維	塩　分
71kcal	4.1g	6.7g	1.1g	3.9g	0.8g

材料(2人分)

- 春菊 …… 160g(1束)
- にんじん …… 60g(中サイズ 2/3本)
- 鶏むね肉 …… 45g
- A
  - しょうゆ …… 大さじ 1/2
  - 酢 …… 大さじ 1/2
  - 砂糖 …… 大さじ 1/2
  - 白ごま …… 小さじ 1

【作り方】

① 春菊はよく洗っておく。鍋に熱湯を沸かし、茹でて水気を切って3cm幅に切る。

② 人参は皮をむき、3cmほどの千切りにし、茹でる。

③ 胸肉は茹でて、食べやすい大きさに裂いておく。

④ ボウルにAの調味料を全て入れて混ぜ合わせ①・②・③を加えて和える。

簡単調理 ～レンジで茹で鶏～

- 鶏肉を観音開きにする。
  （肉の中央に厚さの半分まで縦に切れ目を入れる。切れ目から左右に、切り離さないように包丁を入れ、均等な厚さに切り開く）
- 3～5等分に切り分け、耐熱皿に並べる。
- 酒を軽くふって、ラップをして600Wで3分加熱。
- 裏返して600Wで30秒加熱し、そのまま放置しておく。

※お使いのレンジによっては加熱時間の調整が必要な場合があります。加熱し過ぎると硬くなってしまうことがありますので、加熱が足りなければ10秒ずつ追加してみてください。

春菊の独特な香りの成分は、胃腸の働きを促進し、食欲の増進、胃もたれの解消、消化促進などの働きがあるといわれています。

お問い合わせ　保健センターげんき荘　☎0982(73)1717

編集・発行/高千穂町企画観光課広報係
〒882-1192 宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井13番地
TEL 0982-73-1212 FAX 0982-73-1234