

今日のオススメレシピ

2020.12
第81回
担当: 邑本

第81回のテーマ「体の芯まで温まるお手軽料理」

12月に入り厳しい寒さが続いていますね。今回は旬の大根を使った体の芯から温まるお手軽な鍋をご紹介します！

鶏と白菜のポカポカみぞれ鍋



材料(2人分)

- ・鶏もも肉(皮なし) 100g
- ・白菜 3枚
- ・にんじん 1/2本
- ・しめじ 1/3株
- ・和風だしの素 小さじ2
- ・大根 6cm
- ・しょうが 1片



作り方

調理時間:約25分



- ①鶏もも肉・白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは薄い輪切りにし、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ③鍋に白菜・にんじん・しめじを入れ和風だしの素を振り入れたら鶏肉を入れ火にかける。
- ④③にすりおろした大根、しょうがを加える。
- ⑤ふたをして中火で15分ほど煮込んだら完成。

栄養成分(1人分)

エネルギー: 122kcal
たんぱく質: 13.9g
脂質: 2.7g
炭水化物: 11.4g
食塩相当量: 2.0g



管理栄養士のワンポイントアドバイス

今が旬の**大根**には胃液の分泌を高め消化を助ける作用がある辛み成分が含まれています。その他にも、胃腸の働きを助ける成分も含まれているため、冬ごもりでついつい食べすぎてしまう時などにもおすすめの食材です。

また、**しょうが**には体を温める作用があるので、寒さの厳しい今の季節に積極的に取り入れたい食材の一つです。