

栄養士からの健康応援レシピ

～免疫力アップ～

野菜たっぷり塩麴チキン

塩麴で味付けしたチキンに冷蔵庫の野菜をどんどん放り込んで火にかけるだけ。
とてもシンプルなお料理です。

材料（3～4人分）

- ・鶏の手羽中 6～12本
- ・塩麴 大さじ2
- ・タマネギ 中半分
- ・しめじ 80g（半袋）
- ・人参 50g（5cm位）
- ・なすび 1本
- ・カボチャ 50g
- ・ブロッコリー 70g
- ・トマト 1個
- ・コンソメ 1個
- ・ハーブスパイス（あれば適量）
- ・にんにく ひとかけ
- ・オリーブオイル 大さじ1位



作り方

- 1) 手羽中をビニール等に入れその中に塩麴を入れてよくもんで置く。
- 2) 材料を切る。
- 3) ブロッコリーのとカボチャは別にレンジで蒸しておく
- 4) フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかける。



- 5) 香りが出たら塩麴をざっとぬぐい、手羽中の皮を下に入れ、タマネギ、人参、ブロッコリーの茎、なすび、

しめじを入れてふたをして中火で5分。

- 6) ふたをあけてぎっと全体を回したら、トマトとコンソメ、あればハーブスパイスを入れて少し火を弱めてさらに5分蒸し煮にする、
- 7) 最後にカボチャとブロッコリーを入れて完成。



栄養・調理ポイント

- ☆ 塩麴に塩分があるのでコンソメ以外の調味料はいりません
- ☆ カボチャとブロッコリーは最初から入れておいてもかまいません。
- ☆ カボチャ・ブロッコリー・人参のカロチン・ビタミンC、トマトのリコピンは免疫力低下を防ぎます。
- ☆ 手羽中を使うことで骨からの栄養分やコラーゲンも摂れます。
- ☆ 塩麴は発酵食品です。腸内の善玉菌のえさとなります。又キノコ類やタマネギは水溶性食物繊維が豊富でこちらも善玉菌のえさになります。腸内環境を整えることでさらに免疫力アップになります。

レシピ作成 : 栄養士 福池佐知子

上記以外の健康応援レシピをご希望の方はこちらのサイトでご覧になって下さい。多数掲載されています。

このレシピも掲載されています。

一般社団法人健康栄養支援センター

<https://hns-japan.com/>

もしくは

hns 栄養士

検索

