



鶏肉と長ねぎの 旨辛炒め

長ねぎは硫化アリルが豊富で、血行をよくし体を温め、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。良質なたんぱく質を摂取できる鶏もも肉レシピ。風邪予防のためにもしっかりたんぱく質をとりましょう。



● 材料(4人分)

・鶏もも肉	300 g
・長ねぎ	2本
・調味料	
砂糖、酒、みりん	各大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ3分の1
すりおろしにんにく	2分の1かけ
・バター	10 g

● 作り方

- ①鶏肉は一口大に、長ねぎは長さ3cmに切る
- ②調味料は混ぜ合わせておく
- ③フライパンを中火で温め、鶏肉の皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で焼く。火が通ったら皿に取る
- ④フライパンに残った油で長ねぎを焼く。全体に焼き色がついたらふたをして、弱火で火を通す
- ⑤鶏肉を戻し、②とバターを加え、なじませる

1人分 ◎エネルギー 215kcal ◎たんぱく質 13.4g ◎食塩相当量 0.6g

監修：鴻巣市食生活改善推進員協議会

Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

— 寿桜会 — (和紙絵)



春の清流
杉田 立江



すみれ
鈴木 京子



カラー
名古屋 弘子

— 草美会 — (絵画)



あやとりをする娘
小池 透



長瀬・五月
唐橋 美保子