

緑黄色野菜のチキンロール

今回ご紹介するのは、緑黄色野菜の代表格・にんじんやほうれん草を使ったひと皿。ビタミンもたんぱく質もしっかり摂れるため、かぜが心配されるこれからの季節に、しっかり抵抗力をアップしてくれます。

食物繊維が豊富、消化にもよい秋から冬健康食材



にんじんは、アフガニスタンの辺りを原産とするセリ科の野菜で、そこからオランダ、イギリス等に伝わった「西洋系」の品種と、中国などアジアに伝わった「東洋系」（京野菜の金時にんじん等）に分かれます。栄養的に見ると、にんじんはβカロテンが豊富。βカロテンは体内でビタミンAに変換されます。油と一緒に摂取すると吸収率がアップするので、ソテーにしたりドレッシングをかけて食べるのがおすすめです。



1人分

エネルギー
159
kcal

塩
2.3
g

●材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) 1 枚
塩 小さじ 1/3
こしょう 少々
にんじん 1/4 本
ほうれん草 2 株 (60g)
小麦粉 小さじ 1

赤ワイン 大さじ 1
A [バルサミコ酢 大さじ 1
赤ワイン 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
はちみつ 小さじ 1/2
しょうゆ 大さじ 1
グリーンレタス 4 枚

●作り方

- 鶏もも肉は厚みがある部分に切り込みを入れて開き、塩とこしょうをふっておく。にんじんは1cm幅の拍子木切りにして茹でる。ほうれん草は1%の塩(分量外)を入れた湯で茹でる。
- 肉に小麦粉を薄くまぶし、肉の上のにんじんとほうれん草を1列に並べる。手前から巻き、タコ糸でしばる。
- フライパンを中弱火で温めてから②を入れ、転がしながらこんがり焼く。弱火にして赤ワインを入れ、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- Aを入れて転がしながら照りが出るまで煮からめる。
- フライパンから取り出し、あら熱が取れたらタコ糸を取り、食べやすい大きさに切って、レタスを敷いた皿に盛る。

もうひと皿 かぼちゃとカッテージチーズのサラダ 簡単に作れてビタミンも豊富なベジDISHです!

●材料 (2人分)

かぼちゃ 150g
バター 8g
塩 小さじ 1/3
こしょう 適量
サンチュ 2 枚
カッテージチーズ 大さじ 1/2

●作り方

- かぼちゃは皮と種を取り除き、水から茹でる。串がスツと通るようになったらボウルに取り出し、温かいうちにバターと塩を混ぜる。
- ①のあら熱がとれたら、こしょうで味を整えてサンチュを敷いた皿に盛る。カッテージチーズをのせる。

1人分

エネルギー
99
kcal

塩
0.7
g

