

夏バテ予防レシピ



## 茹で鶏と香辛野菜の熱々ごま油がけ

1人分

196kcal

### 材料/2人分

鶏ムネ肉 1枚(200g) 酒大さじ 1 塩小さじ 1/4 片栗粉大さじ 1

A: [酢大さじ 1 しょうゆ大さじ 1 砂糖大さじ 1/2]

しそ 5枚(3g) 小ねぎ小さじ 2(4g) すりおろししょうが小さじ 1(5g) ごま油小さじ 2

付け合わせ: 赤パプリカ・黄パプリカ・オレンジパプリカ 各 20g



### 作り方

- ① 鶏ムネ肉の皮を取り除き、繊維を断つように両面をまんべんなくフォークで刺し、一口大のそぎ切りにし、ボウルに入れて、酒・塩をもみ込み少しおいてから、片栗粉を入れて同じくもみ込む。
- ② 沸騰した鍋に①を入れて中まで熱が通るまで5分程ゆでてザルに取り出し、水気をよく切ったら、合わせておいたAの調味液に入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を皿に盛り、上に千切りにしたしそ、すりおろししょうが、小ねぎの順にのせる。
- ④ 小さめのフライパンにごま油を入れ、少し煙が上がるまで熱したものを、③の上に回しかけ、グリルしたパプリカを添えたら出来上がり！

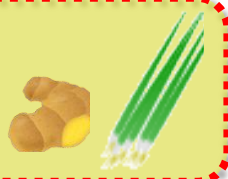
今回使用した、旬の食材である“青じそ”は7~10月が旬の食材です。



しその香りの成分には、防腐作用があるので、暑い季節の食中毒予防にも効果的！また、食欲を促進したり、消化吸収を助けたり、胃腸の調子を整えるなどの働きもあります。

### こうしん 香辛野菜

今回のレシピで使用した、しょうが・ねぎは青じそとともに香辛野菜と言われ、青じそと同じ作用を持つので、暑くて夏バテ気味のこの季節の食事に取り入れると良いですね！



メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html>にて過去のレシピも公開中！！

