

おうちで過ごす日の一品に♪

漬けて焼くだけ！フライパンでできる

かんたんドライチキン



【材 料】(4 人分)

エネルギー:211kcal 食塩相当量:1.1g

A	鶏肉 (むね)	400 g	* 付け合わせ *	
	プレーヨーグルト	大さじ 3	にんじん	1/2 本
	おろししょうが	大さじ 1	ピーマン	2 個
	トマトケチャップ	大さじ 2	しいたけ	4 本
	カレー粉	大さじ 1	塩	少々
	黒こしょう	少々		
	オリーブオイル	適量		

【減塩ポイント】
気持ち、少なめに！

付け合わせのお野菜はおうちにあるものでOKです！ほかにも…

ブロッコリー*ミニトマト*たまねぎ
パプリカ*ナス*かぼちゃ*エリンギ…

【つくり方】

- ①鶏肉は皮をとり、一口大に切る。
- ②ポリ袋に A の材料を合わせ入れて、
①の鶏肉を 30 分程度漬け込む。
【お手伝いポイント】鶏肉を調味料の中に入れて、袋の口を結んでから、よく揉み込みます！モミモミ…
- ③付け合わせの準備をする。
・にんじん
皮をむき、5mm 厚さの輪切りにする。
【ポイント】電子レンジ 600w で 1 分 30 秒くらい加熱しておく、焼いたときに火が通りやすくなります！
・ピーマン
種をとり、縦 4 等分に切る。
・しいたけ
石づきをとり、厚めにスライスする。
※切り方はお好みで OK です。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、②の鶏肉を焼く。
【ポイント】蓋をして弱火でじっくり蒸し焼きにします。焼き色がつくと香ばしくておいしくなります！
- ⑤鶏肉を焼いたフライパンで、③の付け合わせ野菜を焼き、塩を振りまきます。



免疫力アップのための食事

免疫能が低下するとさまざまな感染症にかかりやすくなります。ウイルスに抵抗する力(免疫力)を維持・強化するためには、日々の健康管理が大切です。適度な運動、十分な睡眠、そして栄養バランスのとれた食事が基本となります。

免疫力にはさまざまな栄養素や成分が関係しているとされ、食事からとる栄養素などが総合的に作用し、私たちはウイルスと戦い健康を維持しています。免疫に関係するすべての栄養素などをとるためには、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

ポイント①”免疫力の土台”たんぱく質を毎日(毎食)欠かさず！

【たんぱく質が多く含まれる食品】肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

ポイント②”腸の免疫細胞を活性化”発酵食品と食物繊維を取り入れる！

【食物繊維が多く含まれる食品】野菜(根菜や葉物野菜等)、果物、いも類、海藻類、きのこ類、豆類、穀類

ポイント③”免疫力強化の頼もしい存在”ビタミン類をたっぷり！

【ビタミン類が多く含まれる食品】レバー、野菜(人参、ほうれん草等)、ナッツ類、果物(キウイ、イチゴ等)、いも類

※食事の基本は「1日3食の食事」と「主食・主菜・副菜が揃った食事」です。