

野菜のビタミンで かぜを予防しよう!

料理制作/井出 杏海
(管理栄養士)
スタイリング/洲脇 佑美

緑黄色野菜のチキンロール ビタミンもたんぱく質もしっかり摂れる 抵抗力アップメニュー

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)……1枚	A	バルサミコ酢……大さじ1
塩……小さじ1/3		赤ワイン……大さじ1
こしょう……少々		砂糖……小さじ1
人参……1/4本		はちみつ……小さじ1/2
ほうれん草……2株(60g)		しょうゆ……大さじ1
小麦粉……小さじ1		グリーンレタス……4枚
赤ワイン……大さじ1		

料理のポイント

お腹満足のガッツリしたおかずですが、鶏肉の皮をはぐことでローカロリーに。冷めてもおいしいので、余った翌日の朝食にもなります。パンにケチャップとマスタードをぬって、レタスとチキンロールを挟めば豪華なサンドに。また、お弁当のおかずにもおすすめ。



作り方

- ① 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。人参は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。
- ② 肉に小麦粉を薄くまぶし、肉の上に人参とほうれん草を1列に並べる。手前から巻き、タコ糸でしばる。
- ③ 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。
- ④ Aを入れて転がしながら照りが出るまで煮からめる。
- ⑤ 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。

1人分 159kcal
塩分 2.3g



栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 栄養士 井内 典子



このメニューは、緑黄色野菜(βカロテンが600μg以上の野菜)の代表・**人参**と**ほうれん草**に**鶏もも肉**を巻いた料理で、乾燥した季節のかぜ予防におすすめです。

鶏もも肉は赤身で脂肪が多く、うまみとコクもあり、良質なたんぱく質に新陳代謝の促進や皮ふ・髪・爪のうるおいを保つ鉄分などの栄養素が多く含まれています。今回は皮なしの部位を使用し、エネルギー(100g当たり253kcal→138kcal)

や脂肪(100g当たり19.1g→4.8g)をカットしました。

チキンロールの芯になる**人参**には、ビタミンCを破壊する酵素(アスコルビナーゼ)が含まれますが、50度以上の熱や酢を加えることで、酵素の働きを抑えられます。

また、**ほうれん草**は緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価(鉄やマグネシウム、亜鉛などのミネラル類、ビタミンB₆やビタミンC、葉酸などが豊富)を誇り、造血作用やβカロテンのもつ抗酸化作用によるがん予防、老化防止の効果があります。12~1月が最もおいしい時期です。