



食育推進キャラクター
こ湖なすちゃん



鶏肉と里芋のんにくバター炒め

材料(2人分)

鶏むね肉	150g	プチトマト	4個
里芋(冷凍でも可)	4個	塩・こしょう	少々
まいたけ	1/2パック	オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	1~2片	しょうゆ	小さじ1と1/2
小ねぎ	3本	バター	10g

鶏肉のたんぱく質、里芋とまいたけの食物繊維、にんにくの抗酸化作用で免疫力パワーアップ！栄養バランスの良い食事で感染症に負けない体を作ろう！

作り方

- 鶏むね肉はひと口大に切り、塩こしょうで下味をつける。里芋は皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み600Wで3分程度加熱する。まいたけは手でほぐす。にんにくはみじん切りにする。小ねぎは3cmの長さに切る。プチトマトはヘタをとり、半分に切る。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけ、香りがたったら、鶏肉を入れ中火で炒める。
- 鶏肉に焼き色がついたら、里芋、まいたけ、プチトマトを加え、さらに炒める。
- 全体に火が通ったら、小ねぎを加え、しょうゆを回し入れ、バターを落とし、溶かして混ぜる。

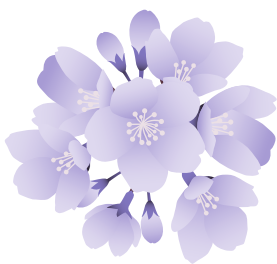


過去のレシピはこちら

栄養価

(1食あたり)

エネルギー	224kcal	カリウム	1005mg
たんぱく質	20.4g	カルシウム	27mg
脂質	8.9g	食塩相当量	0.8g
食物繊維	3.8g		



植 村 小 植 大 小 森 大和 内 森 米
田 田 森 西 山 野 田 田 林 口 山
琥く 凧な 暖ひ 俊しゅ 縁む 舜しゅん 大たい 隼は 愛め 隼はと 智ち
翔と 優ゆ 心な 太た 緑む 翔と 晴せい 世せ 依い 月き

湖南 大 大 下 ハフチエイ 近 石 宝 石 柑 中
南 谷 谷 田 ン 江 部 来 部 子 央
団 地 谷 東 台 南 坂 東 袋 央

お誕生おめでとう

令和3年2月1日〜28日掲載申込分(敬称略)

藤崎茂保81歳	岡村正章68歳	桑原知意91歳	鈴木一73歳	上野マツコ84歳	藤澤逸郎69歳	西村由紀子80歳	青木利一77歳	大継麗子72歳	立入亀吉91歳	勝本浩治68歳	内山みち江91歳	谷紀和80歳	小野せつ93歳
桐松	下田北	みどりの村	菩提寺	石部南	宮の森	石部中央	石部中央	石部東	柑子袋	夏見	夏見	吉永	三雲

おくやみ申し上げます