

2022 美活食 ~ 腸活 ~

「旬野菜のオイマヨ炒め」

6月



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
大谷真一郎さん、佐藤蓮さん、資延未来さん
が考案しました。

監修:林先生(管理栄養士)

栄養価 (1食当たり)

エネルギー	157kcal
炭水化物	5.1g
たんぱく質	14.3g
脂質	7.9g
塩分	1.3g
食物繊維	3g

このレシピのポイントは???

キャベツ、たけのこ、絹さやには老化防止や腸内環境を整える、便秘解消、免疫力を高めるなど、多大な効果が期待できます。

このレシピは、鶏肉をマヨネーズとお酒に漬け込むことで、鶏肉の焼き上がりがしっとり柔らかくなり、美味しく食べることができます。

また、6月旬の野菜は美味しく安価で大量に入荷出来る所も魅力の一つです。

材料と作り方 (2人分)

材 料

キャベツ	200g
たけのこ水煮	90g
絹さや	10g
鶏むね肉	100g
料理酒	12g
マヨネーズ	12g
オイスターソース	20g



157kcal

作り方

- ① キャベツ、たけのこをざく切りにします。
- ② 2cm角に切った鶏肉を酒、マヨネーズと一緒に揉み込み、10分程おきます。
- ③ 鍋に水と塩一つまみ入れ、沸騰させたのち絹さやを入れサッと茹でます。
- ④ 熱したフライパンに②を入れ、中火で焼きます。
- ⑤ 鶏肉に色がついてきたら、キャベツ、たけのこ、絹さや、オイスターソースを加えて炒め、野菜が馴染んだら完成です。