



平成29年9月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

野菜ともち麦のチキンスープ



このほかにも…

白菜、小松菜、チンゲン菜、わかめ
しめじ、しいたけ …などもおススメ

◎ 栄養成分（1人分） ※この値は目安です
エネルギー121kcal、たんぱく質5.4g、脂質5.1g
食塩相当量1.4g、食物繊維3.4g

材 料	4 人 分
◎ 冷蔵庫の残り野菜や、季節の野菜を使いましょう！	
大根、キャベツ にんじん、えのき茸 ニラ、長ネギ …など	合わせて 300g～400g程 度
生姜	30g（みじん切りで大さじ2）
鶏もも肉	80g
もち麦	大さじ3（42g）
水	800cc
鶏がらだしの素（顆粒タイプ）	小さじ2強（7g）
塩	少々
ごま油	小さじ2（8g）

作りかた

- 野菜やきのこ類は小さめのざく切り（1～1.5cm程度）にする。
生姜は細かいみじん切りにする。鶏もも肉は細かく切る。
- 鍋にごま油を熱し、鶏もも肉、野菜類を加えて炒める。
（ニラや小松菜の葉先、わかめなどを使用する場合は最後（4の工程）で加える）
- 2.に水を加えてひと煮立ちさせる。ひと煮立ちしたら、もち麦・鶏がらだしの素を加えて蓋をし、弱火で10分位ことこと煮込む。
- 塩で調味し、ニラなどの葉野菜を加えてサッとひと煮立ちさせて、出来上がり♪

らくらくバランスポイント



もち麦の食感が美味しい
体があったまる一品です。
残り野菜をたっぷり入れて☆

1日3回のバランスよい食事で免疫力を高めましょう！

たんぱく質

免疫細胞の原料となるたんぱく質を多く含む、肉・魚・卵・大豆製品をしっかりと！

野菜・海藻 いも・きのこ類

粘膜を強くするビタミンAなど、体の調子を整えるビタミン・ミネラル類を多く含みます。
また食物繊維には、免疫細胞の多くが集中する腸内の環境を整える作用があります。

体温アップ！

体温をあげて血流をよくする食品（生姜・にんにく・ねぎ・ニラなど）を積極的にとりましょう。