

鶏と野菜の中華炒め

材料（4人分）

- ・鶏むね肉 300 g
- ・【下味】 塩 0.2 g
胡椒 0.01 g
料理酒 10 g程度
- ・ブロッコリー 1株
- ・アスパラ 2束
※今回は8本使用
- ・パプリカ（赤） 1個
- ・中華ペースト 10 g
- ・サラダ油 3 g
- ・おろし生姜 5 g

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分けてレンジで下茹でする（600wで5分）
- ②アスパラガスを3cm程度に、斜めに切りレンジで下茹でする。（600wで2分）
- ③パプリカはアスパラガスに合わせて細切りにする。
- ④鶏肉を繊維を断つように一口大にカットして下味をつける。
- ⑤フライパンを火にかけてサラダ油を入れ、おろし生姜を炒める。
- ⑥香りが立ったら鶏肉を加え、しっかり加熱する。
- ⑦鶏肉に火が通ったらアスパラガス・パプリカを加えて炒める。
- ⑧⑦の野菜が柔らかくなればブロッコリーを入れ、加熱。
- ⑨最後に中華ペーストを入れて全体をなじませるように炒める。

栄養価（1人あたり）

（食品成分表7訂より）

エネルギー 164 kcal

たんぱく質 24.3 g

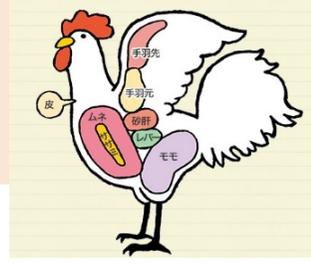
脂質 6.4 g

炭水化物 10.3 g

塩分 1.2 g



- 電子レンジでの加熱は、ゆでるのと比較して栄養素が残りやすいです。
- 好んで鶏むね肉を貝柱に変えても美味しいです。
- アスパラガスにはアスパラギン酸といううまみ成分が含まれます。
(素材の旨味を上手に使っておいしく減塩できるといいですね。)



- レシピに使用している鶏むね肉は低カロリーで高たんぱく質食品です。
- たんぱく質は3大栄養素の一つで、筋肉や髪の毛、内臓などあらゆる部位の材料となる栄養素です。
- その他にも消化を助ける酵素の材料になるなど免疫力アップに欠かせない免疫細胞の材料になるなど健康的な生活に欠かせない食品です。
- 鶏むね肉のたんぱく質には必須アミノ酸であるトリプトファンをはじめ、良質な睡眠に欠かせないアミノ酸も豊富に含まれており、体だけでなく精神の健康にも役立つ栄養がいっぱいです。また、鶏むね肉に含まれる特有の栄養素、イミダゾールペプチドには優れた疲労回復効果と抗酸化作用があるという事が分かっています。渡り鳥が数千~万kmもの長距離を飛び続ける事が出来るのはイミダゾールペプチドが疲労を軽減させてくれるからと考えられています。
- 抗酸化作用には免疫力アップ、体の様々な不調の原因となる炎症を抑えてくれる為、アンチエイジング・美肌などの健康、美容の為に積極的に取りたい食材です。

- ブロッコリー・アスパラガスにはビタミンK・ビタミンCが多く含まれています。
 ビタミンK ⇨ 骨の代謝に必要なたんぱく質を合成し骨の質を維持！血液凝固に必要なビタミン。
 ビタミンC ⇨ 体のたんぱく質の1/3を占めるコラーゲンの生成に関与、抗酸化作用で血管の劣化を防ぐ。



- 野菜に多く含まれるカリウムは腎臓でナトリウムの再吸収を抑制し、血圧を下げる効果があります。カリウムは水溶性で、茹でると水に溶けだしてしまい、食品自体の栄養素が低下するので、炒める事により効率的にカリウムを摂る事が出来ます。

※日本人の食事摂取基準と比較すると、
 ビタミンK成人目安量 (男女) 150µg/日⇨このレシピで184µg取れるので満たしている。
 ビタミンC成人推奨量 (男女) 100mg/日⇨180mg取れている。
 しかし、野菜は350g/日以上以上の摂取が推奨なので野菜の摂取量をみたしているわけではありません。
 このお料理をメインとしてあとはサラダや和え物、お味噌汁などで野菜量が取れるようにすると良いと思います。お好みでこのレシピに好きな野菜やキノコなど加えてアレンジしても美味しいです(´▽`)

🍄 レシピに追加しても美味しく、栄養豊富な野菜やキノコ類 🍄

	セロリ		ねぎ		もやし		カリフラワー		にんじん		
	タケノコ		しいたけ		キクラゲ		しめじ		茄子		青梗菜