



ゲンキ レシピ

新じゃがと春キャベツの豆乳煮

○調理時間：15分 ○エネルギー：約180kcal
○塩分量：0.7g

旬の野菜で心身を整える



3月になると春野菜が次々と出てきます。春野菜は水分が多いため、みずみずしくて柔らかく、ビタミンCも豊富なのが特徴。ビタミンCは免疫力を高めるだけでなく、ストレスの予防にも注目されています。また、豆乳で煮ることでもろやかに仕上がり、大豆たんぱくやイソフラボン、レシチンも摂取できます。

材料(4人分)

- 新じゃが……3～4個 ●豆乳………100ml ●サラダ油…小さじ1
- 春キャベツ… 1/6玉 ●塩………1つまみ
- 鶏もも肉……50g ●コショウ…適宜

作り方

- ①新じゃがは食べやすい大きさに切る。皮が気に入らない人は皮ごと、気に入る人は皮をむいて。
- ②鶏もも肉は細かく切る。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、新じゃがと鶏肉を炒める。鶏肉に火が通り、新じゃがの表面が半透明になるまで炒める。
- ④豆乳を加えて、新じゃがに火が通るまで10分ほど静かに煮る。吹きこぼれやすいのでフタをしない。
- ⑤最後に春キャベツを手で一口大にちぎって入れ、塩を振って1分ほど煮る。
- ⑥器に盛り、好みでコショウを振る。

春キャベツは
加熱しすぎないように



～ MEMO ～