町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

1日に野菜を350ｇ以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と**野菜の摂取量がとても少ない**です。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

12月のおすすめレシピは　･･･

鶏肉と白菜のポトフ

野菜が**150g**（1人分）摂れるレシピです

材料名	分量（４人分）
白菜	1/8玉
玉ねぎ	1個
にんじん	中1本
鶏もも肉	320g
バター	10g
水	800
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
粗びきマスタード	適量

◆作り方

①白菜はざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする（すべて大きめに切る）。
②鶏肉は大きめの一口大に切る。
③鍋でバターをあたため、①と②を加えて炒める。
④ある程度焼き色がついたら水を加え、ふたをして煮る。
⑤野菜がやわらかくなったら、コンソメを溶かし入れ、塩とこしょうで味を調える。
⑥容器に盛り付け、お好みでマスタードを添える。

★レシピのポイント！
　バターで炒めることでコクのある味わいになります。

★気になる栄養価（１人分）は？
エネルギー/269kcal
タンパク質/15.7g
脂質/17.8g
炭水化物/10.3g
食塩/1.3g

～今月の栄養コラム～

　白菜にはカリウムが含まれ、体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧をさげるはたらきをします。また、白菜に豊富に含まれるグルタミン酸と、鶏肉に含まれるイノシン酸の組み合わせはうまみを増幅させ、調味料が少なくてもおいしく食べることができるため、減塩につながります。