令和4年3月

大崎地域は野菜が豊富！

ちゃちゃっとレシピ

地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：かぶと鶏肉のオリーブオイルソテー

野菜の量	調理時間
100g	20分

（一人当たり）

今回の「推し野菜」はコレ！

かぶ

このレシピの「かんたん」ポイント

かぶは皮付きのまま使うので，皮をむく手間が省けます。鶏もも肉と合わせることで主菜と副菜が一度にとれるうえ，かぶをより味わうことができます！

材料（２人分）	目安量	分量
かぶ	小2個	160ｇ
かぶの葉	１個分	40ｇ
鶏もも肉	１枚	250ｇ
にんにく	１片	6g
塩	小さじ1/3	2g
こしょう	少々	
オリーブオイル	小さじ１	4g

作り方

① よく洗ったかぶを皮つきのまま茎を２cmほど残して葉を切り，6等分のくし型に切る。葉は長さ３cmに切る。

② 鶏もも肉は余分な脂肪の部分を取り除き，一口大に切る。にんにくは縦半分に切って芯を取り，木べらで押しつぶす。

③ フライパンにオリーブオイルを弱～中火で熱し，鶏もも肉を皮目を下にして並べ入れ，空いたところににんにくを入れ，４～５分焼く。にんにくは時々上下を返し，焼き色がついたら取り出す。

④ 肉を裏返し，空いたところにかぶを加え，かぶの両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。かぶの葉，塩，こしょうを加え，にんにくを戻し入れ，さっと炒め合わせたらできあがり。

野菜は１日 350g 食べよう

野菜の摂取目標量は１日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎地域の野菜を食べよう

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者　**団体名：大崎市食生活改善推進員協議会古川会**