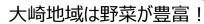
ちゃちゃっとレシピ





## 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

100g

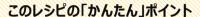
調理時間

20分

(一人当たり)

今回の「推し野菜」はコレ!

かぶ



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	160 g
かぶの葉	1 個分	40 g
鶏もも肉	1枚	250 g
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**