

今日のメニュー <旬の野菜で体きれいに！洋風料理>

- ・ 鶏のソテーはちみつ風味・彩り野菜ソース
- ・ クラムチャウダー
- ・ 温野菜サラダ
- ◇ 甘夏のゼリー

・ 鶏のソテーはちみつ風味・彩り野菜ソース

材 料	4人分
鶏むね肉	280g
にんにく	1かけ
はちみつ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
<野菜ソース>	
赤ピーマン	1/2~1/3個
黄ピーマン	1/2~1/3個
セロリ	1/3本
きゅうり	1/2本
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	大さじ1
マスタード	大さじ1/2

(作り方)

- 1、鶏肉——大きいまま、うす切りのにんにく、はちみつ、塩、こしょうをまぶして、味をなじませるようにすりこむ。15分位おく。
- 2、赤・黄ピーマン——5mm角に切る。
セロリ——5mm角に切る。
きゅうり——5mm角に切る。
- 3、ボウルにオリーブ油、レモン汁、マスタードを混ぜ合わせ2の野菜を加えてよく混ぜ、野菜ソースをつくる。
- 4、フライパンに油を入れて、鶏肉を焼く。皮面から焼いて、皮がパリッとなったらひっくり返して、火を弱めて、中まで火が通るまで焼く。

- 5、鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に盛りつけ上に野菜ソースをかける。

<エネルギー198kcal 塩分0.3g>

・ 温野菜サラダ

材 料	4人分
粗挽きソーセージ	4本
新じゃがいも	150g・大1個
スナップえんどう	8個
新にんじん	100g・1/2本
アスパラガス	2本
塩	小さじ1/3
こしょう	適量
オリーブ油	大さじ1
パルメザンチーズ	大さじ1. 1/2

(作り方)

- 1、ソーセージ——熱湯でゆでて、1本を2~3に着る。
じゃがいも——皮付きのまま塩一つまみ入れてゆでる。
ゆであがったら、ひと口大に切る。
にんじん——丸のままじゃがいもと一緒にゆでて、ひと口大に切る。
スナップえんどう——筋をとり、熱湯でゆでて2つに切る。
アスパラガス——熱湯でゆでて、3cm位の長さに切る。
- 2、ボウルに1を熱いうちに入れて、塩、こしょうをふって混ぜ味をなじませる。
- 3、オリーブ油を2に加えて混ぜる。チーズを大さじ1加えて軽く混ぜる。
- 4、器に盛り、上に残りのチーズをふる。

<エネルギー112kcal 塩分0.7g>

・クラムチャウダー

材 料	4人分
あさり・殻つき	300g
たまねぎ	80g
じゃがいも	100g
にんじん	40g
ベーコン	1枚
サラダ油	大さじ1
〔水	2カップ
〔スープの素	小さじ1/2
牛乳	1カップ
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

(作り方)

- 1、じゃがいも——皮をむき、7～8mm角に切る。水にさらして水気をきる。
たまねぎ——5mm角に切る。
にんじん——5mm角に切る。
ベーコン——5mm幅に切る。
- 2、鍋にバターを溶かして1を中火で炒める。
たまねぎがすすきとおってきたら水、スープの素を加えて煮る。沸騰したらアクをとり、蓋をして7～8分煮る。
- 3、野菜がやわらかくなったら、あさりを加えて再びふたをして口が開くまで煮る。牛乳を加えて一煮立ちさせて、塩、こしょうで味を調える。器に盛りパセリを散らす。

<エネルギー130kcal 塩分1.2g>

◇ 甘夏のゼリー

材 料	4人分
甘夏みかん	3個
〔ゼラチン	大さじ1
〔水	大さじ3
水	
砂糖	大さじ4
コアントロー	小さじ1
ミントなど	少々

(作り方)

- 1、準備
① ゼラチンを分量の水にふりいれて、10分位おく。
- 2、甘夏2個は果汁をとる。残り1個は果肉をとりだし1個を2～3つに切る。
- 3、2のみかんの果汁に水を足して300mlにする。
小鍋に入れて、砂糖を加えて混ぜ火にかける。混ぜながら砂糖を溶かして沸騰直前に火からおろす。
ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、溶かす。
- 4、3をボウルに移して、底を氷水にあてながら冷ます。とろみがついてきたらコアントロー、果肉を加えてボウルに入れたまま冷蔵庫で冷ます。
- 5、固まったらスプーンでゼリーをくずして、器に盛る。
(皮のケースに盛ってもよい!)ミントを飾る。

<エネルギー89kcal>

ヘルシークッキングメモ

野菜の健康機能・・・1日350g以上、1皿70gを目安に1日5皿の野菜料理を!

● 疾病を予防する

- ・ 野菜特有のビタミン、ミネラル、食物繊維などが体の調子を整え、体の機能を正常に維持する。
- ・ 野菜のもつ抗酸化作用、免疫力が高血圧、脳血管疾患、がんなど生活習慣病予防効果が高い。
- ・ 野菜特有の赤・橙・黄・緑などの色素のカロテノイド、ポリフェノールなどの機能成分は、抗酸化作用があり老化や疾病を予防する効果がある。

● 脂質が少なく低エネルギー、メタボ予防にも効果的

- ・ 肉、魚、穀類に比べて低エネルギー。脂質もほとんど含まれない。しっかり食べると満腹感が得られ過剰なエネルギー摂取を防ぐ。また、食物繊維は体内でコレステロールの吸収を妨げ、血糖値もあがりやすくする働きがあり、動脈硬化、糖尿病予防に効果がある。