

にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



12月は…千キンロール ～サンタクロースを添えて～



材 料

(2人分!)

鶏モモ肉	200g
ニンジン	1/3本
ホウレンソウ	1/2本
プロセスチーズ	15g
塩	少々

【たれ】

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

【サンタクロース（付け合わせ）】

ミニトマト	2個
ウズラの卵	2個
黒ゴマ	4粒
チーズ	適量
ケチャップ	適量

調理時間
40分!

作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を外して厚さを均等にする。身の部分の筋を断ち切るように1～2cm幅で包丁を入れる。フォークなどで皮目に穴を開け、両面に軽く塩を振る。
- ② ニンジンは7～8cm長の細切りにし、軽く茹でる。ホウレンソウは沸騰した湯で30秒ほど茹でる。プロセスチーズは棒状に切る。
- ③ アルミホイルに鶏肉の皮目を下にして置き、その上に②の具材を置いて巻いていく。両端をアメの包み紙のように絞り、さらにアルミホイルで包む。
- ④ フライパンに③を入れ、フタをして弱火で12分ほど焼き、上下をひっくり返してさらに5分焼いて火を止め、余熱で火を通す。
- ⑤ 粗熱が取れたらアルミホイルを外し、肉汁ごとフライパンに戻す。混ぜ合わせたたれを加え中火で加熱し、煮詰まり大きな泡が立つようになったら火を止める。
- ⑥ 粗熱が取れたら切り分け、付け合わせのサンタクロース（裏面参照）と一緒に器に盛り付ければ完成！

サンタクロースの作り方と、このレシピの健康アドバイスは裏面です！

サンタクロースの作り方

- ① ミニトマトは半分に、ウズラの卵は茹でて上と下を少し切る。
- ② ミニトマト、ウズラの卵、ミニトマトの順にピックなどで刺す。
- ③ 黒ゴマとケチャップでウズラの卵に“顔”を描き、丸く切ったチーズをボタンに見立てて下のトマトに付ける。



■ 栄養成分表示 (1人当たり) ■

※付け合わせのサンタクロースは含みません。

エネルギー	289kcal	カルシウム	84mg
たんぱく質	20.2g	鉄	1.8mg
脂質	16.4g	ビタミンA	339 μ g
炭水化物	10.5g	ビタミンB ₁	0.17mg
食物繊維	1.8g	ビタミンB ₂	0.31mg
食塩相当量	1.9g	ビタミンC	22mg

「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より算出

■ アレルギー物質表示 ■

卵、乳 … ウズラの卵、チーズを除去してください。

■ ポイント ■

- ・鶏モモ肉の代わりに鶏ムネ肉を使うとあっさりとした味わいに仕上がります。
- ・ニンジンやホウレンソウ以外にも、残り物の野菜などでおいしく作ることができます。

■ 栄養学的アドバイス ■

秋から冬に旬を迎えるホウレンソウは、カロテンやビタミンC、鉄分を多く含みます。しかし、シュウ酸も含まれており、カルシウムの吸収を低下させる作用がありますので、下茹でて「アク抜き」をしてから使用してください。

■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程

土居彩香さん、平見悠さん、藤島冴さん (平成29年度 3回生)

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、
食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課
電話 0795-22-3111(代)