



2月のレシピ ~冬にぴったりな温まるレシピ~

グリルチキンのホワイトソース

まだまだ寒い季節が続きます。しっかり食べて、インフルエンザや風邪に負けない身体づくりを！



材料<2人分>

・鶏もも(皮なし)	60g	付合わせ	
・塩/こしょう	少々	・ブロッコリー	30g
・小麦粉	小さじ1	・塩	少々
・サラダ油	小さじ1/4	・さつまいも	35g
A		・うすくち醤油	1g
・クリームシチューの素	5g	・みりん	1g
・牛乳	30ml	・だし汁	10g
・水	20ml		
・コンソメ	少々		
・玉ねぎ	30g		
・にんじん	8g		
・しめじ	15g		

今回は博愛会病院で提供しているメニューをご紹介します。付合わせにさつまいもとブロッコリーを使用しましたが、お好みの野菜で大丈夫です！



作り方

1. 鶏肉に塩/こしょうで下味をつける。
 2. 1 に小麦粉を付け、こんがり焼く。
- ～ソース～
1. 玉ねぎ、にんじん、しめじはお好みの大きさに切っておく。
 2. 切った 1 を鍋で炒め、A を入れて煮込む。
- ～付合わせ～
1. ブロッコリーは塩茹で、さつまいもはうすくち、みりん、だし汁で煮る。付合わせをお皿に盛り付け、焼いた鶏肉にクリームソースをかけて完成！

1人分あたり エネルギー:210kcal 塩分:1.4g

2月の旬食材



2月と言えば、立春を迎え少しずつ寒さも和らぎますが、まだまだ寒い季節です。

立春は1年の始まりとも言われているようで、美味しい旬の物を食べて縁起良くスタートしましょう！！



「**キャベツ**」・・・冬キャベツはこの時期が旬です。キャベツには胃の粘膜を守り、胃壁の修復を助ける働きのあるビタミン U(キャベジン)が含まれています。

加熱すればたくさん食べられ、栄養価の高い外葉や芯もたっぷり摂れるためスープなどがおすすめ！！

「**ブロッコリー**」・・・ブロッコリーには抗酸化ビタミンである、ビタミン A、C、E を豊富に含み、老化防止や生活習慣病予防に効果があります。



茎の部分にも栄養が豊富なので、捨てずに調理しましょう。

「**いちご**」・・・10月中旬～5月頃に出回るハウス栽培のいちごですが、1番美味しいのは寒い時期まさに2月なんです。気温が低いほうが糖度が高くなるそうです。ビタミン C 含有量は果物の中でもトップクラス！

