



2月のレシピ

グリルチキンのホワイトソース



博愛会病院で提供しているメニューをご紹介します。
付合わせにお好みの野菜を♪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！



1人分あたり エネルギー:210kcal 塩分:1.4g

材料<1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		

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！



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。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！

