

9月のレシピ

鶏肉のソテー ～コーンクリームソース～

まだまだ暑い日が続きますが、体調など崩されていないですか？

今回は今が旬のとうもろこしを使ったレシピを紹介します。とうもろこしの甘みを感じられるソースです。ぜひ作ってみてください。



★材料（4人分）★

- | | | |
|------------|-----|--------|
| ・鶏もも肉（皮なし） | 70g | 4枚 |
| ・塩、こしょう | | 少々 |
| ・小麦粉 | | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | | 適量 |
| ・玉ねぎ | | 1/2個 |
| ・クリームコーン缶 | | 120g |
| ・低脂肪乳 | | 120cc |
| ・シチューの素 | | 16g |
| ・コンソメ | | 小さじ1/2 |
| ・ドライパセリ | | 適量 |
- } A

★作り方★

- ①鶏肉に塩こしょうで味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき①を焼く。
- ③玉ねぎはみじん切り、クリームコーン缶はミキサーでペースト状にしておく。
- ④玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらペースト状にしたコーン缶と低脂肪乳を入れ、Aで味をつける。
- ⑤②に④をかけ、パセリを乗せて完成。

エネルギー：158kcal
塩分：1.1g

とうもろこしについて



とうもろこしは米・麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。6月から9月が旬とされています。一般的に食べられているのはみずみずしく甘みの強いスイートコーンです。

とうもろこしは栄養価が高い穀物です。疲労回復に役立つ**ビタミンB1**、若返りのビタミンと呼ばれる**ビタミンE**、血圧の上昇を抑える**カリウム**や、骨や歯を支える**マグネシウム**、健康な肌や髪と保つ**亜鉛**などのミネラル類、粒皮には**食物繊維**が豊富に含まれていますので、便秘改善に役立ちます。

とうもろこしのヒゲは1本1本粒とつながっていますので、ヒゲ1本に対して実が1個ついています。ヒゲが多いものほど実がぎっしり詰まっていますので、ヒゲが多いものを選びましょう。また、粒がふっくらとしていてツヤがあり、先端まで実がぎっしりと詰まっているものが良品です。