

「寄り道 栄養プチレッスン」 ～サラダチキンと根菜のめかぶスープ～



【材料】 (4人分)

サラダチキン	1パック(110g)
れんこん	小1節(80g)
玉ねぎ	1/3個(60g)
小松菜	1.5株(80g)
めかぶ	2パック(80g)
固形コンソメ	1個
ブラックペッパー	少々
水	600ml
塩(お好みで)	少々

【作り方】

- ①サラダチキンは手で適当な大きさに割く。
- ②れんこんは0.5cmの厚さの半月切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて、電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③玉ねぎは薄切りにする。
- ④小松菜は3cmの長さに切る。
- ⑤鍋に②～④と分量の水を入れて、弱火～中火で10分程煮る。れんこんに火が通ってきたら、①と固形コンソメを加えて弱火でさらに3分程煮込む。
- ⑥めかぶを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛る。仕上げにブラックペッパーをふる。

【1人分栄養価】 ※使用する製品によって栄養価は変わります。

エネルギー：54kcal たんぱく質：6.8g 脂質：0.7g 炭水化物：6.9g カルシウム：59mg
食物繊維総量：2.2g 食塩相当量：1.2g

栄養アップ Point

サラダチキン(鶏むね肉)



①高たんぱく・低脂質

鶏むね肉はささ身と同程度の豊富なたんぱく質を含んでいます。また、低脂質なため、ヘルシーです。

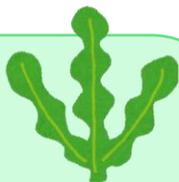
②ビタミンB6が豊富

ビタミンB6はたんぱく質の代謝に関わり、体内で筋肉や血液が作られるのを助けます。そのほか、皮膚や粘膜の機能を維持します。

③アミノ酸で疲労回復

鶏肉に多く含まれるアミノ酸(イミダゾールペプチド)は抗酸化作用があり、疲労回復効果が期待できます。

めかぶ



①水溶性食物繊維が豊富

水溶性食物繊維は、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を防ぎます。また、ぬめりの成分の“フコイダン”は腸内環境を助け、免疫を活性化させる働きがあります。

②カルシウムを補給できる

骨や歯を作るカルシウムは乳製品に多く含まれるイメージが強いですが、海藻類にも豊富に含まれています。

れんこん



①不溶性食物繊維で便通を良くする

②ビタミンCで免疫力アップ

ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持に役立ち、鉄の吸収を助けます。

また、皮膚や髪の毛の健康を保つコラーゲンの生成にはビタミンCが必要です。

③カリウムで高血圧・むくみ予防

カリウムを摂ることで体内の余分なナトリウムを排泄し、高血圧やむくみを防ぎます。

ちょこっとアレンジ

①味のバリエーションいろいろ

カレー粉、牛乳、ケチャップ、トマト缶、すりおろししょうが、すりおろしにんにく、にんにくチップ など

②トッピングに野菜チップをプラス

はじめはカリカリ食感、時間が経つにつれて、しなっとして食感の変化も楽しめます。

右のQRコードからアンケートのご協力をお願いします！

終了しました