

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

栗を食べて疲労回復！
スポーツの秋をエンジョイ
しましょう！

くりde栗～ム煮

今回の素材
栗



栗は栄養バランスが良く少量でも多くの栄養を摂取できますが、カロリーも高いので摂りすぎには注意しましょう！



秋の味覚と言えば「栗」。栗はカリウム・亜鉛などのミネラルとビタミン類、特にB1・Cが豊富に含まれた食品です。ビタミンB1は糖質を効率よくエネルギーに変えるために欠かすことのできないビタミンで、疲労回復にも効果的と言われます。硬い殻と渋皮にくるまれ、さらに豊富なでんぷんに包まれているため、調理によるビタミン類の損失が少ないので効率良く摂れるのも栗の特徴です。食物繊維も多く便秘改善にも役立ちます。そのまま食べても美味しい栗で少し変わったアレンジをしてみました。美味しいかどうかは食べてみてのお楽しみ！

くりde栗～ム煮

材料 (1人分)

栗 (くり)	60g
鶏肉	60g (30g×2)
メイクイン	60g
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
ブロッコリー	20g
ホワイトソース	80g
牛乳	50cc
バター	3g
塩	1g
こしょう	少々

《1人分あたり栄養素》

エネルギー	410kcal
タンパク質	22.1g
脂質	13.4g
塩分	1.8g

1 栗は下の部分から包丁を入れて、上に向かって皮をむきます。

お湯に30分くらい浸けてからむくとむきやすくなります。

2 メイクイン、玉ねぎ、にんじんは一口大の乱切りにします。ブロッコリーは小房に分けます。



缶詰めの栗でも代用できます。

3 鶏肉に塩、こしょうをふり大きめの鍋にバターを入れ炒めます。鶏肉が白っぽくなったら、切り分けた野菜、栗を入れ炒めます。ブロッコリーは別に茹でて彩りとしします。

4 具材が浸るくらい水を入れ煮込みます。やわらかくなったらホワイトソースと牛乳を入れて焦げないように弱火で軽く煮込んでできあがりです！

クリームに栗は合いますね♪

栗好きなこともあるかもしれませんが、とてもおいしいです！

