

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【EX-URL】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp 【印刷・製本】株式会社アノード

いしかりしんじ

鶏肉のトマトおろしあえ

市民対象の料理教室で、特に女性に大好評だったメニューです。甘みがあり、まろやかな辛みが特徴の秋ダイコンをたっぷりおろしていただきます。なお、ダイコンはビタミンCやデンプンの消化を助ける酵素を含み、いずれも熱に弱いので時間が経過すると失われるという特徴があります。



また、葉は抗酸化作用のあるβカロテンや、カルシウムなどを豊富に含むため、余さずしっかりといただきましょう！

作り方

- ① 鶏肉はゆで、手で裂いておく
- ② トマトは1.5cmの角切りに、ダイコンはおろして少し水気をとっておく
- ③ Aを混ぜ、①②とあえる。最後に小口切りにした万能ねぎを上に乗せて出来上がり

材料 4人分

- 鶏胸肉……………240g
- トマト……………1個(250gくらい)
- ダイコン……………中1/5本(240g)
- 酢……………小さじ4
- 砂糖……………小さじ3
- 塩……………小さじ1/2弱
- しょうゆ……………小さじ1
- 万能ねぎ……………2〜3本

レシピ協力

保健推進課 青山真希(管理栄養士)

この広報は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インクを使用しています。

