

recipe 1

バンバンジー さやえんどうの棒棒鶏風

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター
管理栄養士 時光 美由紀

一緒にもう一品

棒棒鶏（バンバンジー）といえば鶏肉とキュウリですが、今回は「さやえんどう」を使って和風に仕上げってみました。

鶏むね肉をやわらかく仕上げるには短時間茹でて火を止め、蓋をしたままゆっくりと冷まして火を通すのがポイント。粗熱が取れたらそのまま冷蔵庫で一晩おいてもよいでしょう。

鶏の茹で汁もお好みの具材を入れるとスープになります。しょうゆ、塩、こしょうで味付けして、一緒にもう一品いかがでしょうか。

●材料（4人分）

鶏むね肉 300g、塩 少々、日本酒 大さじ1
しょうがの皮 1かけ分、白ネギの緑の部分 1本分
さやえんどう 100g、トマト 小2個

【たれ】

みそ 小さじ2、練りゴマ 大さじ3
しょうゆ 大さじ1/2、酢 小さじ2、砂糖 大さじ1
鶏の茹で汁 大さじ2、しょうがのすりおろし 小さじ1/2

●作り方

- ①鶏むね肉に塩をすり込み、肉の表面にフォークで数か所穴を開け約5分おく。

- ②鍋に①を入れ、水4カップに日本酒、しょうがの皮、白ネギの緑の部分を入れて火にかけ、沸騰したら中火でアクを取りながら6分茹で、火を止めて蓋をし、そのまま冷ます。
- ③お湯を沸かし、塩（分量外）ひとつまみを入れ、筋を取ったさやえんどうをさっと茹で（約30秒）冷水で洗い、水を切っておく。
- ④③を斜め細切りにする。トマトは約5ミリの輪切りにする。
- ⑤②を細かく裂いて、鶏の茹で汁をからめておく。
- ⑥④のトマトを皿に敷き、さやえんどうと⑤をまぜて上に盛り付ける。
- ⑦たれの材料を混ぜたものを上からかけて召し上がれ。



栄養成分
1人分

エネルギー
144kcal

塩分
0.9g

recipe 2

セロリ : Ants on a log

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

嫌いな野菜ランキングに名前があがることの多いセロリ。セロリが苦手なのは日本だけではなく、海外でも苦手とする人が多いようです。今回はアメリカで子どもにセロリを食べさせるために考えられたという、ちょっと変わった食べ方を見つけたので、それをご紹介します。その名も「Ants on a log（丸太の上のアリ）」。セロリを、子どもの好きなピーナツバターと組み合わせ、その上に乗せたレーズンがまるでアリの行列のように見えるからと名付けられたそうです。想像がつかなくて驚かれると思いますが、お味の方は意外にも... ぜひ一度試してみてください。



●材料（4本分）

セロリ 5cm×4本
ピーナツバター 15g
レーズン 20個

●作り方

- ①セロリはよく洗い、食べやすい長さに切る。
- ②セロリのくぼんだ部分にピーナツバターを塗る。
- ③レーズンを並べて乗せる。意外?で新しいセロリの食べ方に挑戦! 勇気を持って「いただきます。」



栄養成分
1本分

エネルギー
30kcal

塩分
0.1g