



— 食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます —

鶏むね肉とフレッシュ野菜の スイートチリソース

Recipe. 27



レタス

1人あたり 205.0kcal 食塩相当量 1.8g

教えてくれる食改さん*

桑波田さん

有馬さん

清水さん



上村さん 松本さん

*食を通じた健康づくりを行うボランティア団体



鶏むね肉は茹でて、食べやすい大きさに裂いておく。



パプリカ、タマネギは1mm幅に切り、タマネギは水にさらし、水気を切る。



レタスはひと口大にちぎる。



ボウルにⒶを入れて混ぜておく。

◆ 材料（2人分）

鶏むね肉……………1/2枚

レタス……………3枚

タマネギ……………1/4個

黄パプリカ……………1/4個

レモン汁……………小さじ1

Ⓐ 薄口醤油……………小さじ1

スイートチリソース… 大さじ3



鶏むね肉、レタス、タマネギ、パプリカを混ぜ合わせる。



器に盛り、Ⓐをかけて完成。

レタスの栄養学

レタスは約95%が水分ですが、葉酸などの栄養素をバランスよく含みます。葉酸は赤血球の生産を助け、貧血予防に有効なビタミンのひとつですが、光に弱く、酸化しやすい成分のため、新鮮なうちに手早く調理して摂取することが効率的です。