



Presents by Oreos.

# 体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



## しっとり鶏肉のソテー



### 【材料】

(2人分)

鶏肉(胸でもささみでもOK) 300g

A	ハチミツまたは砂糖	大さじ1
	長ねぎ	1本
	ごま油	大さじ2
	酒	大さじ1

塩 小さじ1

にんにくすりおろし 小さじ1

鶏がらスープの素 小さじ1

### 〈下準備〉

・鶏肉をひと口大に切ります。

・Aを混ぜ合わせます。

① 鶏肉を皮面から焼き、火が通ったらAを加え、からめて出来上がりです。

## 鶏もも肉に含まれる栄養素 ビタミンB2

### 体内で主な働き

糖質・脂質・タンパク質の代謝に関わっています。  
特に脂質を効率よくエネルギーに変換します。  
発育のビタミンとも呼ばれています。  
お子様の成長にはに欠かせません。

### 上手な摂取の仕方

過酸化脂質の分解・消去の役割もつビタミンB2  
と、過酸化脂質ができるのを防いでくれる、  
ビタミンEと一緒に取る事で、動脈硬化の予防に  
期待できます。

\*ビタミンE・・・ナッツ類・赤ピーマン・かぼちゃなど