

# ♪ 食べて健康 ♪

日差しの強い季節になりましたね  
食欲もおち体調も崩しやすい季節ですが栄養のある食事を摂って  
この時期を乗り切りましょう！

## 鶏肉のさっぱり蒸し煮



### 食酢の効用・効果

疲労回復の手段としては糖と共に食酢を取ると運動により消耗されたグリコーゲンの回復が促進されて疲労回復がはやくなります。さらに食酢の酸味は人間の味覚や臭覚を刺激して脳の摂食中枢に働きかけ唾液の分泌を促し食欲増進に寄与します。この季節には積極的に摂取したいですね。

### 材料 (4人分)

手羽元肉 12本  
赤唐辛子 1本  
ニンニク 1かけ  
ネギ 6cm  
レタス 1/2個

合わせ調味料  
酢 1カップ  
酒 大2 みりん 大2  
しょうゆ 小2 さとう大2



### 作り方

- ①赤唐辛子は水につけて柔らかく戻してヘタと種をとりのぞいて小口切りにする。ニンニクは薄切りネギはせん切、レタスは一口大にちぎる。
- ②合わせ調味料の材料を合わせておく。フライパンにサラダ油を熱して赤唐辛子とニンニクえの中に入れて中火で炒め香りがたったらニンニクを取り出し鶏肉を炒める。表面に焼き色がついたら全体に塩ふり合わせ調味料を回しかけふたをして蒸し煮にする。フライパンをゆすりながら煮汁をからめ煮汁がほとんど無くなったら鶏肉を取りだし皿にレタスを弾いて鶏肉を盛りネギをのせる。