

秋野菜の 和風ミネストローネ



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

* * *



材料



Point1 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



Point2 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

美味しくムダなく

- にんじんやごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃さないというメリットも。

まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

- 鶏肉(むね) 1枚(200g)
- 塩こうじ 大さじ2
- にんじん 1/3本(50g)
- ごぼう 30g
- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 1/2袋(50g)
- 大豆水煮 50g
- にんにく(チューブ可) 小1かけ
- オリーブ油 大さじ1/2
- 和風だし汁 500ml
- 粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point1**。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2〜3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point2**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。

1人分 ●カロリー: 276kcal
●塩分: 2.2g