



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

鶏むね肉の野菜巻き

●材料（2人分）

鶏むね肉…………… 1枚（300g程度）
人参…………… 40g
さやいんげん…………… 3～4本
ポン酢しょうゆ…………… 大さじ2



●作り方

- ①鶏むね肉は肉の中央に厚さの半分まで縦に切れ目をいれます。切れ目から左右に包丁を寝かせて入れ、切り離さないように、均等な厚さに切り開きます（観音開き*）。
- ②さやいんげんは筋を取り、人参はさやいんげんと同じ長さの5mm角の棒状に切ります。
- ③ラップを敷き、①をのせます。その上に、②のインゲンと人参をのせて、巻いていく。
- ④耐熱皿に③をのせ、電子レンジ600Wで5分加熱する。上下を返して更に5分加熱する。
- ⑤火が通ったら、食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けます。
- ⑥ポン酢しょうゆをつけてお召し上がりください（ポン酢しょうゆに練りごまを混ぜてもおいしくいただけます）。

※肉に巻く野菜は、季節のものに変えてください。冬場には春菊を巻いても美味しいです。

*観音開きのコツとポイント

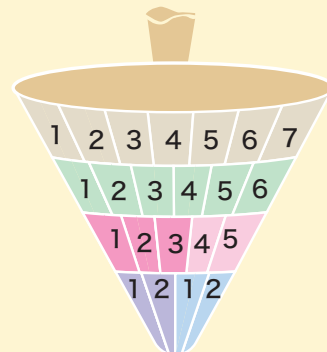
包丁を寝かせて鶏むね肉を切るときは、包丁を端まで動かすすぎて、身を切り離してしまわないように、気をつけてください。

●栄養成分（1人分）

エネルギー	223kcal	炭水化物	3.5g
たんぱく質	26.7g	食物繊維	1.6g
脂質	8.3g	食塩相当量	0.8g

※食塩相当量にソースは含まれていません

…… 食事バランスガイド ……



主食（ごはん、パン、麺）	0sv
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	0sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	3sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)



かさま健活スタイル

6月の強化項目

気にしてみよう『食育』

[問](#) 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

6月は **食育月間** です。

早寝早起き朝ごはん！
朝食の欠食をなくし、1日3食きちんと
食べて元気に過ごしましょう。



詳しくはこちら