

旬のレシピ紹介

当院でお出ししているメニューです！

～チキンときのこのソテー（2人分）～

■材料

鶏肉もも皮なし 80g 2切れ 塩少々 サラダ油 小さじ2と1/2
しめじ 40g 生しいたけ 20g エリンギ 20g
醤油 小さじ1と1/3 みりん 小さじ2/3 酒 小さじ1/3



■作り方

- ① しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、エリンギは短冊切りにする。
- ② 鶏肉に塩を振り、水気が出てきたらキッチンペーパーでふきとる。
- ③ 熱したフライパンに油を半量加え、鶏肉を両面焼いたら、器に取り出す。
- ④ フライパンをきれいにして、残りの油を熱し、きのこ類を加えて炒める。
- ⑤ きનોこ類がしんなりしたら、調味料を加えてからめる。
- ⑥ ③の鶏肉に⑤をのせて仕上げる。

栄養価（1人分）エネルギー164kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.2g 食塩相当量 0.9g

旬の食べ物を美味しくいただく！



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

農林水産省HPより

旬の食べ物
秋



きのこ類



くり



さつまいも



さんま