（広報いが市　平成 28 年6月1日号掲載）

病気になりにくいカラダを作る

健康レシピ

パリッとジューシー！ビューティフルチキンソテー

いつまでも若々しいお肌を保つために

ビタミンＣはコラーゲンの合成を助け、肌のしわを防いだり、傷の治りを良くするといった美肌効果をもつことで有名です。成人が１日に必要とするビタミンＣをパプリカ約 1/2 個で摂取できることをご存じですか。また、パプリカやかんきつ類の皮に多いビタミンＰはビタミンＣの吸収を高めるため、さらに効率よく摂取できる組み合わせです。

チーズパン
オクラのサラダ
ビューティフルチキンソテー
新玉ねぎのまるごとスープ

材料（２人分）

鶏もも肉…200g（1 枚）　食塩･こしょう…少々
西洋かぼちゃ……………………100g（5cm 幅）
赤･黄パプリカ……………各 70g（1/2 個）
《調味料》　マーマレード…40g（大さじ 2）
濃口しょうゆ…………………30g（大さじ 2）
料理酒……………………………30g（大さじ 2）

1. 鶏肉は広げて軽く塩・こしょうをする。かぼちゃは厚めに切り、電子レンジで加熱しておく。パプリカは 0.5 ～ 1cm 幅に切る。
2. 鶏肉は皮目を下にしてフライパンにしき、ふたをして中火で 10～15分加熱する。（肉は裏返さない。）
3. 鶏肉に火が通れば、かぼちゃとパプリカを加えて軽く炒め、混ぜ合わせた調味料をまわしかけ、少しとろみがつくまで加熱する。

（1 人分：エネルギー 331Kcal、ビタミンＣ 137mg）

上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。