

牧野直子さんに教わる

# 栄養<sup>🏛️</sup>バランス 満点おかず

鶏だしがきいた「カンタン酢™トマト」で鶏肉と大根を洋風に煮ました。しっとりやわらかな鶏肉とうまみがジュワ〜としみた大根は相性抜群。酢とトマトのやさしい甘みとさわやかな酸味がクセになります。

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。「たんぱく質しっかりおかず」(池田書店)など、著書多数。

**鶏肉 と 大根 をたっぷり!**

今月の献立のPFCバランス  
※おかずと主食(ごはん200g)を合わせた数値です。

たんぱく質 13~20%  
脂質 20~30%  
炭水化物 50~65%

理想のPFCバランス  
栄養バランスを考えるうえで大切にしたいのがPFCバランス。三大栄養素のたんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の摂取比率を表し、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%が理想的なPFCバランスです\*。  
\*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。

鶏肉の脂を使って焼くので調理用の油は不要。その分、脂質を抑えることができます。

良質なたんぱく質源の鶏肉とビタミンCやカリウム、食物繊維を含む大根をたっぷり食べられるひと皿。大根は小さめの乱切りにすると、火が通りやすく、味がしみ込みやすくなります。

**材料 (2人分)**  
 鶏もも肉(から揚げ用)…200g  
 大根…5~6cm(150g) →小さめの乱切りにする。  
 ブロッコリー…5~6房(80g)  
 →小房に分け、塩少々を入れた湯でかためにゆでる。  
 ミツカン カンタン酢™トマト…1/3カップ  
 水…1/3カップ

**作り方**

**1**  
フライパンに鶏肉を皮目を下にして並べ、中火で熱し、脂が出てきたら大根を加える。鶏肉の厚みのほとんどが白っぽくなったら、返して2分ほど焼く。

**2**  
カンタン酢™トマト、材料の水を加える。  
**POINT** 肉に酢を加えて煮ることで、やわらかく仕上がります。

**3**  
クッキングペーパーで落としぶたをして、弱めの中火で大根がやわらかくなるまで10分ほど煮る。  
**POINT** クッキングペーパーは隙間ができないようにぴったりとかぶせましょう。少ない煮汁でも全体にしっかりと味をしみ込ませることができます。

**4**  
ブロッコリーを加え、1分ほど煮て味をなじませる。

**Close-up**

これ一本で驚くほどカンタンに美味しく!

カンタン酢からトマトが新登場!

ミツカン カンタン酢™トマト 350ml

甘み、塩味、うまみをバランスよく調和させた酢にトマトを加え、鶏だしのうまみをブレンド。目分量で使っても味付けに失敗せず、ナポリタンやハンバーグ、ミネストローネなどの洋食メニューがこれ一本で驚くほどカンタンに美味しくできます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。



## 鶏肉と大根のトマト煮

Recipe Card 1人分245kcal 塩分1.9g 調理時間15分