

不足しがちな栄養素を補い疲れた心と体を癒すメニュー



栄養価 (1人分)	
エネルギー	272kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	5.6g
炭水化物	25.2g
糖質	22.8g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.3g

会話も弾む♪色でもまんぞくサバトマトソース

(エームサービス株式会社オリジナルレシピ)

アラカルトメニューで家族や大切な人とゆっくりリラックスしてほしいとの思いで考案しました。不足しがちな栄養素を補い疲れた心と体を癒し、色でもまんぞくできるメニューです。

材料 (2人分)

鶏ムネソテー

鶏むね肉(皮なし)	180g
料理酒	10g (小さじ2)
小麦粉(薄力粉)	16g (大さじ1.5)

ソース

サバ水煮缶	50g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
なす	20g
ズッキーニ	10g
玉ねぎ	20g
まんぞく君ビーンズミートソース	60g
ダイストマト缶	40g
パセリ	適宜(お好みで)

バケット

バケット	40g (4枚)
------	----------

手順

- 1 鶏肉は1人分3切れ程度にそぎ切りにし、料理酒をまぶしておく。
- 2 Aの野菜は好みの大きさにカットする。
- 3 バケットは薄切りにして、オーブントースターでかりっと焼く。
- 4 1の鶏肉の水気を切って小麦粉をまぶし、余分な粉を落としてから、フッ素樹脂加工のフライパンにのせ、ふたをして低温でゆっくりと焼く。途中ひっくり返し十分に火を通し、皿に盛りつけておく。
- 5 4のフライパンに2の玉ねぎを入れ、透明になったら残りの野菜も入れてさっと火を通し、少しだけ飾り用に取りわけておく。
- 6 5のフライパンにまんぞく君ビーンズミートソース、ダイストマト缶を入れ煮込む。煮立ったらサバ水煮缶を汁ごと加えさらに煮込む。煮ながらサバをざっくりほぐし味をなじませる。
- 7 4の盛り付けた鶏肉の皿に6のソース、3のバケットを盛りつけ、5で取り分けておいた野菜を飾る。
*パセリはお好みで

エームサービス株式会社からのコメント

ソースには、脂肪と繊維を控えたIBDの方も安心して食べられる、おなかにやさしい「まんぞく君」を使用し、そこに、n-3系脂質、不足しがちなビタミンDやカルシウムが含まれたサバ水煮缶を加え仕上げました。ディップにしても、パスタソースにしてもおいしい、お子さんからお年寄りまでご家族で楽しんでいただけるソースをお楽しみください。