

からだよろこぶ

季節の カンタンごはん

厳しい季節の合間にある秋のテーマは「回復して備える」。
疲れた体でも無理なくたんぱく質をとれる
メニューをご紹介します!

材料(2人分)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る) 1枚(300g)
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
- にんにく(すりおろす) 1片
- ハーブソルト 小さじ1/2
- こしょう 少々
- バセリ(みじん切り) 少々
- 酒 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- 唐辛子(輪切り) 少々
- オリーブオイル 大さじ1/2



作り方

- ① 保存袋にAを入れてよく混ぜ、鶏もも肉、唐辛子、オリーブオイルを加えて全体をなじませる。
- ② 冷蔵庫で1時間ほど漬けておく。
※この状態で約3週間、冷凍保存可能。
- ③ フライパンに油(分量外)を少量ひき、②の肉だけを皮目から弱火～中火で焼く(焦げやすいので注意)。焼き色がついたら返し、②の漬けダレを加えてからませながら火を通す。



point

夏の疲れた体を回復し、冬の寒さに備えるため、秋は体づくりの大切な「たんぱく質」をしっかりとりたいところ。ただ、消化吸収に体力を使うので、疲れた体には負担大…。そこで、ポイントはたんぱく質分解酵素を含む玉ねぎに漬けて、消化吸収されやすくすることです。みそ、塩麹、舞茸、しょうが等と漬けてもOK。また、にんにく、柿、みかん等、オレンジ色の食材に含まれる「カロテン」は粘膜を強化し、免疫力をアップしてくれます。積極的にとりましょう!



秋ごはんのポイントは
たんぱく質を無理なくおいしくとること!

チキンディアボラ

プラス免疫力up!
にんじんの麹グラッセ

小鍋に、にんじん(1/2本、皮をむいて輪切り)、水(50ml)、バター(3g)を入れて和え、蓋をして弱火で10分。煮汁が残っていたら強火にして水分を飛ばし、最後に塩麹(小さじ1/2)を加えてからめる。

お弁当にも!
お肉やわらか

ピリ辛で
箸がすすむ

Present



石川三知さん
おすすめの「塩麹セット」を
抽選でプレゼント!
詳細はp33へ

監修 ● 石川三知さん

Office LAC-U代表。スポーツ栄養アドバイザー。八王子スポーツ整形外科栄養管理部門スタッフ。中央大学保健体育研究所客員研究員。中央大学商学部兼任講師。サッカーJ1浦和レッズ、山梨学院大学陸上部の栄養サポートを担当。これまでにフィギュアスケート/荒川静香選手、高橋大輔選手など多くのアスリートの栄養サポートを行う。著書に「決して太らない健康なカラダに!食の法則1:1:2レシピ」(マガジンハウス)など多数。