

玄米とキムチ鶏のスープ雑炊

材料（4人分）

玄米…180g

水…1カップ

ブロッコリー…1/4個

長ネギ…1本

カボチャ…200g

鶏むね肉…150g

オリーブ油…大さじ1

かつおだし…3カップ

キムチ…80g

こしょう…少々

淡口しょうゆ…小さじ1/2

松の実…10粒



作り方

- 1.玄米は洗って、水とともに圧力鍋か炊飯器で炊きあげておく。
- 2.ブロッコリーは小房に分ける。長ネギは2cmに切る。カボチャは皮のかたい部分をそぐように取り除き、5mm幅の薄切りにする。鶏むね肉はひと口大に切る。
- 3.熱した鍋にオリーブ油をひいて鶏むね肉を炒め、色づいた

らカボチャと長ネギを加える。

- 4.続いて1の玄米ごはん、かつおだしを入れ、煮立ったらキムチとブロッコリーを加えて、こしょうと淡口しょうゆで味を調整する。
- 5.器に盛りつけ、松の実を散らす。

カボチャと組み合わせて生活習慣病対策！

カボチャはメタボ予防野菜の優等生。動脈硬化の抑制に補酵素として働く葉酸をはじめ、カリウム、β-カロテンなどさまざまな栄養素を含みます。また、鶏肉に豊富な水溶性ビタミンのナイアシンには、コレステロールや体脂肪を分解する働きがあり、キムチに多いビタミンKには骨粗しょう症予防が期待できます。玄米からマグネシウムやリンなどが摂取できるのも魅力です。

1人分のデータ

ビタミンK 51μg

ナイアシン 8mg

葉酸 80μg

235kcal