

新型コロナウイルス感染の^{はてな}？

Ⅲ.免疫力向上効果のある美味しい料理教えてください！

名古屋女子大学健康科学部 健康栄養学科教授 小出あつみ
管理栄養士 博士(食物栄養) 調理学(実習)系担当

近藤先生が紹介した「免疫力を高めることにつながる腸内環境を整える食品」のひとつとして紹介されたヨーグルトに注目しました。私が指導する食生活研究ゼミナール(卒業研究)では「ヨーグルト」をテーマにして研究したグループがありました。現在、多種類のヨーグルトが販売されていますが、ヨーグルトの色については、原材料に脱脂粉乳が添加されたヨーグルトの色は黄色が濃くなります。また、製造法では長期熟成である前発酵のヨーグルトは離水せず、軟らかく、滑らかな特徴(ソフトタイプ)があります。

今回は、ソフトタイプヨーグルトを使った家庭でも簡単にできる美味しい料理のレシピと作り方を紹介します。

ヨーグルトチキン

材料(1人分)

鶏もも肉	70g
片栗粉	適量
油	7g

〈漬け込み用調味料〉

ヨーグルト	17g
醤油	3g
A おろしにんにく	5g
塩	少々
胡椒	少々

〈ソース〉

ヨーグルト	17g
B 味噌	2g
マヨネーズ	2g

〈付け合わせ〉

C サラダ菜	1枚
ミニトマト	1個
黄色パプリカ	1/4個



作り方

- ① 肉は一口大に切る。Aの漬け込み用調味料をビニール袋に入れて良く混ぜ合わせ、ここに切った肉を入れてよく混ぜる。冷蔵庫で一晩漬け込むと鶏肉が柔らかくなり、味も浸透する。
- ② ①の肉の皮側を下にして焼く。両面にきれいな焼き色がついて火が通ったら、余分な油を取る。器にサラダ菜を敷き、鶏肉を盛る。付け合わせにプチトマトと電子レンジで加熱した黄色パプリカを盛る。
- ③ Bの材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせてソースを作り、鶏肉の上にかける。

1人分の栄養価

エネルギー:203kcal、タンパク質:16.8g、カルシウム:55mg、鉄:1.8mg

V.A:40μg、V.B1:0.10mg、V.B2:0.28mg