

新玉ねぎとエノキだれ

～鶏むねソテー～

●材料 作りやすい分量

鶏むね肉	1枚
片栗粉	適宜
油	大さじ1
【たれ】	
新玉ねぎ	150g
エノキ	1/2袋
しょうゆ	50ml
酢	大さじ3
ごま油	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
白いりごま	小さじ2
ニンニク（おろし）	少々

※お好みで加減してください

【付け合わせ】

サラダ菜、サラダほうれん草、トマト



●作り方

- 1 新玉ねぎとエノキ以外のたれの材料を混ぜておく。
 - 2 新玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。エノキは石づきを切り2cm程の長さに切って、500Wのレンジに3分程かける。
 - 3 1と2を合わせてよく混ぜておく。
 - 4 鶏むね肉は、切り目を入れて開くように厚さを均等にし、片栗粉を両面についたら、油を入れて熱したフライパンに加え、やや強火で片面1分半から2分ずつ焼いたら火を止め、蓋をして余熱（5分程）で火を通す。※硬くならないように
 - 5 4の鶏むね肉を食べやすく斜めに切って、付け合わせの野菜と一緒に盛りつけ、3のたれをお好みの量かける。
- ※たれは、冷蔵で数日保存できます。魚やサラダなどにかけても美味しいと思います。

食物繊維を摂ろう

日本人の食事摂取基準(最新2025年版)では「健康への利益を考えた場合、少なくとも1日当たり25gは食物繊維を摂取した方が良い」としています。

しかし「令和元年国民健康・栄養調査」によると日本人の食物繊維摂取量は、成人の全ての年代において目標の25gよりかなり少ない状態です。

食物繊維の摂取は、慢性便秘の改善や体重コントロールに効果的であることや、心疾患、脳血管疾患、循環器疾患、がんの発症予防に役立つことも報告されています。

食物繊維は、野菜以外にも果物、海藻、いも類、豆類、精製度の低い穀類にも多く含まれています。メニューにこれらを積極的に使い、食物繊維の摂取量を増やしましょう。