

# アビックヘルシークッキング 女性に嬉しいビタミンC 鶏と野菜の七味炒め



## 材料 (2人分)

とりもも肉(皮なし)…140g	砂糖…小さじ 1(3g)
もやし…1/2 袋(100g)	醤油…小さじ 2(12g)
赤ピーマン…1/2 個(80g)	豆板醤…小さじ 2/3(5g)
キャベツ…中 3 枚(140g)	みりん…小さじ 1/2(3g)
	七味唐辛子…少量(0.5g)
炒め油…小さじ 1 と 2/3 杯(7g)	ごま油…小さじ 1/2(2g)

食生活のお悩み、管理栄養士へ相談してみませんか？  
無料栄養相談は随時受付中！詳しくはスタッフまでどうぞ。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー…164kcal	炭水化物…11.0g
たんぱく質…15.1g	塩分…1.4g
脂質…6.8g	食物繊維…2.7g

**ビタミン C…103mg**  
1日分のビタミンC 100mg  
「日本人の食事摂取基準」  
12歳以上男女の1日当たりの推奨量

## 作り方

1. とり肉は一口大に切り、赤い部分が無くなるまで茹でる。
2. 茹でている間に他の材料を準備する。
  - ① もやしは洗って水気を切っておく。
  - ② 赤ピーマンは細切りにする。
  - ③ キャベツは食べやすい大きさに切る。
3. テフロン加工のフライパンに油を熱し、1と2を2～3分炒める。
4. 砂糖と醤油、豆板醤、みりん、七味唐辛子を加えよく炒める。
5. ごま油を回し入れ、軽く炒めたら火を止める。皿に盛り付けて完成。

茹でて  
カロリーカット

茹でて余分な  
油脂を落とします



テフロンで  
カロリーカット

テフロン加工のフライパンは約 75%\*も油の使用量をカット出来ます！このフライパンの表面は強い力で洗うと傷付き、テフロン加工が弱まります。洗う際は注意しましょう。  
\*油なれしていないフライパンとの比較



## ビタミンCでからだに元気を！

### 肌を健康にする

コラーゲンを作る働きを活発にします。日焼けや乾燥等による肌へのダメージが気になる時は積極的に摂りたい栄養素です。

### 鉄の吸収を助ける

植物性食品由来の鉄(ほうれん草やひじき等)は体内に吸収されにくい形で摂取されます。ビタミンCはこのような鉄を体内に吸収されやすい形に変える働きがあります。

### 老化を防ぐ

ビタミンCには抗酸化作用(細胞の衰えを抑える働き)があります。健康なからだを維持する為には重要な栄養素です。

## 調理ポイント

ビタミンCは煮汁や茹で汁に溶けやすい、加熱で壊れやすいという特徴があります。食べる際は生の青果、加熱する際は調理時間を短縮する等の工夫をしましょう。



## ビタミンCが多い食品

- ピーマン
- キウイフルーツ
- ブロッコリー
- オレンジ
- カリフラワー
- イチゴ
- 芽キャベツ
- 柿など

