



# ビブリアキッチン



2024年3月発行（第14号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

## 健康な心と体 ～元気な一日は朝ごはんから～

朝食に糖類やたんぱく質をとることで、体温が上昇して体が覚醒モードに入ります。やる気も湧いて集中力もアップ！たんぱく質は、食べても太りにくい体づくりにも有効です。



## 大葉の香りが効いた 鶏ささみのしそ明太チーズ焼き

### 材料（2人分）

鶏ササミ	4本	200g
大葉	2枚	4g
＜半分に切る＞		
明太子		40g
＜薄皮を除く＞		
プロセスチーズ	4個	60g
薄力粉	大さじ2	18g
油	適量	



### 【管理栄養士から一言】

大葉の香りと明太チーズの味付けが食欲をそそるおかずです。鶏ササミ、明太子、チーズにはたんぱく質が含まれ、たんぱく質は、筋肉を作る材料となります。運動後は、たんぱく質の必要量が増えるため、しっかりと摂取することが大切です。



### ★作り方★



- ① 鶏ササミを観音開きにし、厚さを均一にする。
- ② ①の鶏ササミを広げて大葉をのせ、明太子を薄く広げ、プロセスチーズを置く。
- ③ ②の鶏ササミを、プロセスチーズを包むようにして巻き、薄力粉を全体にまぶす。
- ④ フライパンを中火にかけて油を引き、③の鶏ササミを全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 蓋をして弱火で5分蒸し焼きにしたら、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。

ソラレピ ソラレピ HP 参照



## 『筋肉と美容のミカタ たんぱく質大全』

河谷 彰子//監修 成美堂出版 498

おすすめの本



## 『まかせてね 今日の献立』

[1]朝食で元気に

今 里衣//監修 汐文社 59

