



第4回ヘルス教室「ハーブのある生活」で紹介した献立です。バジルの風味とにんにくの香りが鶏肉のソテーとよくあいます。

■材 料 (4人分)

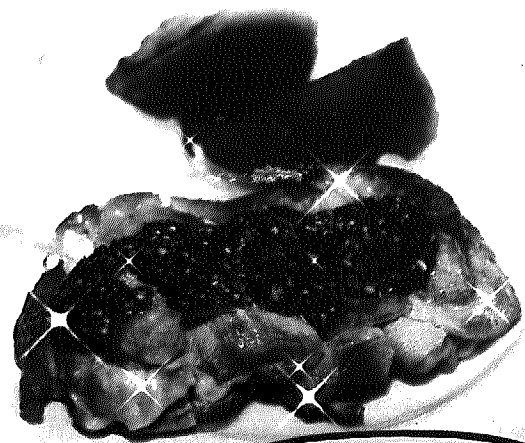
鶏もも肉のバジルソース
 鶏もも肉……………2枚
 塩・こしょう…………少々
 オリーブ油……………大さじ1

バジルソース

バジル(みじん)(大葉でもよい)……………5~6枚
 オリーブ油……………大さじ1
 にんにく(おろし)……………少々
 白ワイン……………大さじ1/2
 すりごま(白)……………小さじ1
 粒マスタード……………小さじ1
 塩・こしょう……………少々
 レタス……………40g
 トマト……………中1個

■作り方

- ①鶏もも肉の皮にフォークで穴をあけ、少し強めに塩・こしょうをして10分程おく。
- ②ソースの材料を全部合わせて器に入れておく。
- ③フライパンにオリーブ油をひいて、鶏肉を皮の方から焼いて、途中で裏返し、弱火でフタをして中まで火を通す。
- ④皿につけ合わせのレタスとトマトを敷き、鶏肉を盛る(焼いた時に出た油はよくきる) ソースは食べる時にかける。



栄養価(1人分) / エネルギー: 376kcal
 たんぱく質: 26.8g
 塩 分: 0.5g

鶏もも肉のバジルソース



ハーブというと、ちょっととっつきにくい感じがしますが、バジルはシソ科の植物で、「青じそ」でも代用できます。

ソースは作り方も簡単で、風味もよく作りおきできます。今回は鶏肉を使用しましたが、魚のソテーやスパゲッティ、軽くトーストしたフランスパンなどにつけてもおいしいいただけます。

色鮮やかな緑色とすっきりとしたあまい香りが、心も体もリフレッシュしてくれる一品です。

担当ヘルスメイト: 大平八千代さん 竹内幸子さん 近藤福子さん

ほくたち・わたしたちの生活発表会

和納保育園



毎年、みんなが楽しみにしている生活発表会。未満児から年長まで、年齢に合わせ、いろいろな出し物で楽しませてくれます。また、この発表会は、保護者にとって、我が子の成長を実感できる舞台でもあるようです。

中央保育園



その発表会が、今年も、先月7日に和納保育園で、9日・10日に間瀬、中央の各保育園が、17日には和納第2保育園でそれぞれ行われ、ビデオやカメラを片手に訪れた大勢の家族らの前で、園児は、日頃の練習の成果を堂々と披露し、たくさんの拍手を浴びていました。

間瀬保育園



和納第二保育園

