PICKS



宫城学院女子大学

少々

愛のある知性を。



秋野菜で体ポカポカ!!根菜黒酢チキン





(1人分)

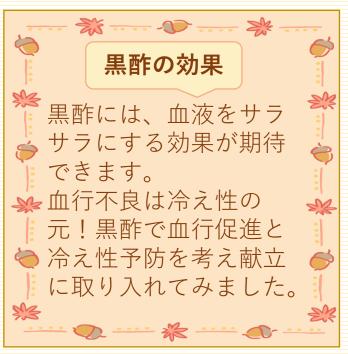
- ・鶏もも肉 **65** g
- ・しょうが **2** g ・にんじん **60** g
- ・れんこん **10** g **10** g
- ・ごぼう
- ・しょうゆ
- ・みりん
- 黒酢
- 砂糖
- サラダ油

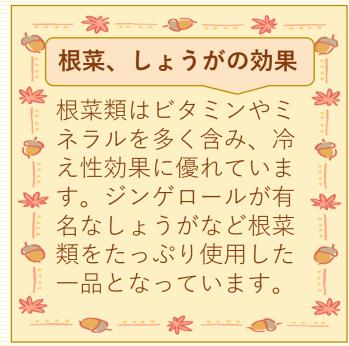
➡栄養価(1人分)

エネルギー	359kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	16.6g
炭水化物	35.5g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.5g

たんぱく質で寒い冬を乗り切ろう!

血行不良による冷え性はさまざな不調を招きます。 体を内側から温めるには、食事のエネルギーを熱エネルギー に変える必要があります。熱は主に筋肉からつくられるため、 良質なたんぱく質の取れるメニューを考案しました。





【参考文献】

一生役立つきちんと分かる栄養学/飯田薫子/寺本あい

黒酢の効果・効能とは?健康や美容に効果的な取り入れ方も紹介 | ふるなび公式ブログ ふるさと納税DISCOVERY その不調の原因は"冷え" 根菜で内側から温めよう | プレママ食手帖 | 食や農を学ぶ | JAグループ