PICKS × 愛のある知性を。宮城学院女子大学

秋野菜で体ポカポカ！！根菜黒酢チキン

材料（1人分）

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

（しょうゆ～砂糖：少々）

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。

黒酢の効果

黒酢には、血液をサラサラにする効果が期待できます。
血行不良は冷え性の元！黒酢で血行促進と冷え性予防を考え献立に取り入れてみました。

根菜、しょうがの効果

根菜類はビタミンやミネラルを多く含み、冷え性効果に優れています。ジンゲロールが有名なしょうがなど根菜類をたっぷり使用した一品となっています。

【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