

10分で完成!

野菜
+105g

時短 de
ベジアップ

鶏もも肉とひらひら野菜の マスタードマヨネーズ炒め



材料(2人分)

キャベツ	2枚(120g)
にんじん	1/2本(90g)
鶏もも肉	1枚(250g)
マヨネーズ	大さじ2
あらびきマスタード	大さじ1/2

栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー 394kcal たんぱく質 22.5g
脂質 29.5g 炭水化物 7.5g 食塩相当量 0.7g

作り方

- ① キャベツは2cm幅に細長く切る。にんじんはピーラーでリボン状に削る。
- ② 鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ③ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、②を両面じっくり炒める。火が通ったらキャベツ、にんじんの順に加えて炒める。
- ④ ③に残りのマヨネーズとマスタードを加えてさっと炒める。



地域食生活・健康情報ステーション 令和7年度 第10号 【レシピ提供】

≪資料作成(問合せ先)≫

山形県庄内保健所保健企画課 TEL 0235-66-5476

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2313

やまがた健康づくり応援企業：キューピー株式会社