

MSP 栄養士のレシピ



今月の食材はにんにくです。

にんにくの香りのもとであるアリシンには、強い殺菌作用があります。またスタミナ補給の働きもあり、特にビタミンB1と結合すると、疲労回復効果が高まります。このアリシンは、切ったりつぶしたりすることで発生するので、上手に調理しましょう。

●ガーリック蒸し鶏

材料（4人分）

	鶏もも肉	2枚
A	にんにくのすりおろし	小さじ1
	塩	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	こしょう	少々
	酒	3/4カップ



作り方

- ①鶏肉は身のそばにある黄色い脂肪を取り除き、Aをもみ込む。
- ②フライパンに酒、水各3/4カップを入れて中火にかけ、煮立ったら鶏肉を皮目を下にして並べ入れる。ふたをして弱火にし、10分ほど蒸し煮にする。
- ③火を止めそのまま30~40分おき、味をなじませる。

そのまま食べてもOK!
ポン酢や胡麻ダレをつけたり、
表面をカリッと焼いても♪

●にんにく唐辛子味噌

材料（できあがり200g）

	にんにく	1個半
A	味噌	75g
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
B	みりん	大さじ1/2
	粗びき唐辛子	大さじ1



作り方

- ①鍋に皮付きのにんにくと、かぶるくらいの水を入れ、中火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、20~25分ゆでる。竹串が通るまでゆでる。
- ③②のにんにくの皮をむき、水気を切って、みじん切りにする。
- ④鍋にAを入れ、混ぜてから弱火にかける。2~3分練る。
- ⑤③を加えて、さらに2~3分練る。
- ⑥Bを加えて混ぜ合わせる。

きゅうりにつけたり、
豆腐にのせたり、炒め物にも♪

●サバ缶のアヒージョ風

材料（1人分）

	サバの水煮缶	1缶
A	にんにく（みじん切り）	小さじ1
	唐辛子	1本
	オリーブ油	大さじ1~2
	塩・こしょう	少々
	乾燥パセリ（あれば）	ひとつまみ

作り方

- ①缶を開けて、耐熱皿にサバの水煮を並べる。
- ②Aを加える。
- ③予熱したオーブントースターで5~10分焼く。



にんにくはチューブでもOK!