



# おうちで薬膳

## キャベツと鶏もも肉の サッパリ煮

冬至・胃もたれ

### 材料 2人分

鶏もも肉	…1枚(約300g)
下味[塩、こしょう 適量]	
キャベツ	…1/4個(約300g)
マッシュルーム	…4個
たまねぎ	…1/2個
にんにく	…1かけ
オリーブオイル	…大さじ2
米酢	…大さじ2
塩	…小さじ1/2
粗挽きこしょう	…少々
ターメリック	…小さじ 1/4
イタリアンパセリ	…適量

### 作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り下味の塩、こしょうをしておく。
- 2 にんにくをみじん切りにし、たまねぎを薄切りに、キャベツは縦に4等分に切り、マッシュルームは半分に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、1の鶏もも肉を皮目から焼く。こんがり色がついたら、2のにんにく、たまねぎを加えて炒める。
- 4 3にかぶるぐらいに水を入れ、2のキャベツ、マッシュルーム、米酢、塩、粗挽きこしょう、ターメリックを加える。沸騰したら弱火にして蓋をし、20分ほど煮る。
- 5 仕上げにイタリアンパセリをきざんでのせる。

### 柱となる食材



キャベツ

カラダの熱を取り除いて余分な水分を排出し、胃の働きを助けます。胃もたれや胃痛を改善し、食欲を増進する作用もあるので虚弱体質や疲れやすい人にもおすすめです。キャベジンとも呼ばれるビタミンUが豊富で新陳代謝を活発にし胃の粘膜の修復を促します。



米酢

酸味が唾液の分泌を促して消化吸収を高めます。食欲増進作用や消化不良の改善にも効果があります。また、お酢に含まれるアミノ酸やクエン酸には疲労回復効果があるので疲れたときにおすすめです。