2025 New year
メグリアクッキング
MEGLiA COOKING

免疫力アップメニューを紹介

この季節に大人気のメニュー「クリーム煮」を、普段とは異なる味付けで作ってみました。免疫力を高め、調子を整えるために必要な①良質なたんぱく質の摂取 ②ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取 ③善玉菌などを含む発酵食品の摂取ができる一品です。
隠し味に味噌を加え、にんにくときのこの風味が溶け込んだクリームで鶏もも肉を煮込み、食欲をそそる味付けになっています。ぜひ、お試しください。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

鶏もも肉ときのこの味噌クリーム煮

1人分 エネルギー 617kcal 塩分 2.4g

■材料（1人分）

	鶏もも肉	1枚（170g程）
	塩胡椒	適量
A	★人参	20g
A	★ブロッコリー	20g
A	★ほうれん草	30g
B	★マッシュルーム	15g
B	★しめじ茸	15g
B	★まいたけ	15g
B	★玉ねぎ	20g
	油	適量
	薄力粉	10g
	おろしにんにく	3g
	料理酒	50cc
C	★牛乳	50cc
C	★生クリーム	50cc
C	★白味噌	10g
C	★コンソメ	2g

■下処理

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って塩胡椒を適量ふっておく。
2. Aを食べやすい大きさに切って茹でておく。
3. Bを食べやすい大きさに切っておく（玉ねぎはみじん切り）。

■作り方

4. 熱したフライパンに油をひき、1.に小麦粉をまぶして皮目を下にし、きつね色になるまで焼く。
5. 鶏もも肉にある程度火が入ったら、一度鶏もも肉を皿に取り出す。
6. 鶏もも肉を焼いていたフライパンでおろしにんにく、Bを炒める。
7. 炒めていて、にんにくときのこの香りが出てきたら、料理酒を入れアルコールを飛ばす。
8. 煮詰まってきたらCと5.の鶏もも肉を入れて、しばらく加熱する。
9. 沸々してきたら、弱火にして蓋をし、10分程度煮詰める。
10. 器に9.から鶏もも肉を取り出して盛り付け、9.のソースをかける。
11. 10.にAの付け合わせを盛り付けて完成。

メグリアホームページでも、今号のレシピ及びレシピのバックナンバーをご覧いただけます。 メグリア 検索

豊田東高等学校

今年の節分は 2月2日（日）です

猿投農林高等学校

地元高校生との

コラボ恵方巻

私たちが福招く 丸かぶり寿司

ごま油香る サーモンポキのレアレアロール

テンションアゲアゲ 甘辛和風とり天巻

今年の恵方は 西南西

照焼ペッパー風味の 揚げ鶏巻

明太風味の 華やか海鮮恵方巻

生徒さんたちが考案する様子を配信中

今年も、メグリアは地元高校生の皆さん（豊田東高校・猿投農林高校）と節分に食べる「恵方巻」の制作に取り組みました。生徒さんに考えていただいた絵コンテをもとに試作を重ね、海鮮系とお肉系の恵方巻を2作品ずつ商品化いたします。1月11日（土）より節分までの週末限定でお試しセットも販売いたします。（大型店のみ）ぜひ、食べてみてくださいね♪

※写真はイメージです 具材がわかりやすいように撮影しております

恵方巻はすべてワサビ抜きです

ご予約特典 5%引

メグリアのSDGsアクション
食品ロス削減にご協力ください！メグリアでは事前のご予約を推奨しております。

2025年メグリアの恵方巻 全店にてご予約承り中
※一部対象外商品がございます

ご予約承り期間 1月28日（火）まで お引き渡し 2月2日（日）

但し、小型店は1月20日（月）まで｜ご希望の時間に、各店惣菜・寿司売場、又はサービスカウンターにてお渡しいたします。

【表紙メグリアパートをさがせ!の答え】①ネズミの着物 ②すずり ③ウマの着物 ④とそ酒器 ⑤イノシシの着物 ⑥かけじく ⑦ウサギの羽子板

情報誌 MEGLiA 第793号 2025年1月1日 編集・発行 トヨタ生活協同組合 総務人事部 印刷 （株）トヨタエンタプライズ