



# 鶏肉のネギぬたのせ

## 栄養士コメント

鶏肉はフォークでさし、生姜、にんにく、酒でつけ片栗粉を入れることでむね肉でもパサつかず美味しくできます。鶏肉に塩味は付けず、酢の効いた和え物を上からかけることで減塩しても味がはっきりします。

## 作り方

- ①：鶏肉は皮をとり、フォークでまんべんなくさす。一口大の削ぎ切りにし、生姜、にんにく、酒と合わせよくもみ1時間程度つけておく。
- ②：①の鶏肉に片栗粉を混ぜ、フライパンにごま油をひき、鶏肉に火が通るまで焼く。
- ③：鍋に湯を沸かし、ネギをさっと茹でる。ゆであがったらザルにあげ水気を切って冷ます。
- ④：ボールに酢と味噌、砂糖、すりごま、辛子を合わせ、ネギとにんじんを和える。
- ⑤：お皿に鶏肉、その上に④のぬたを盛り付ける。



## 成分値 (1人分)

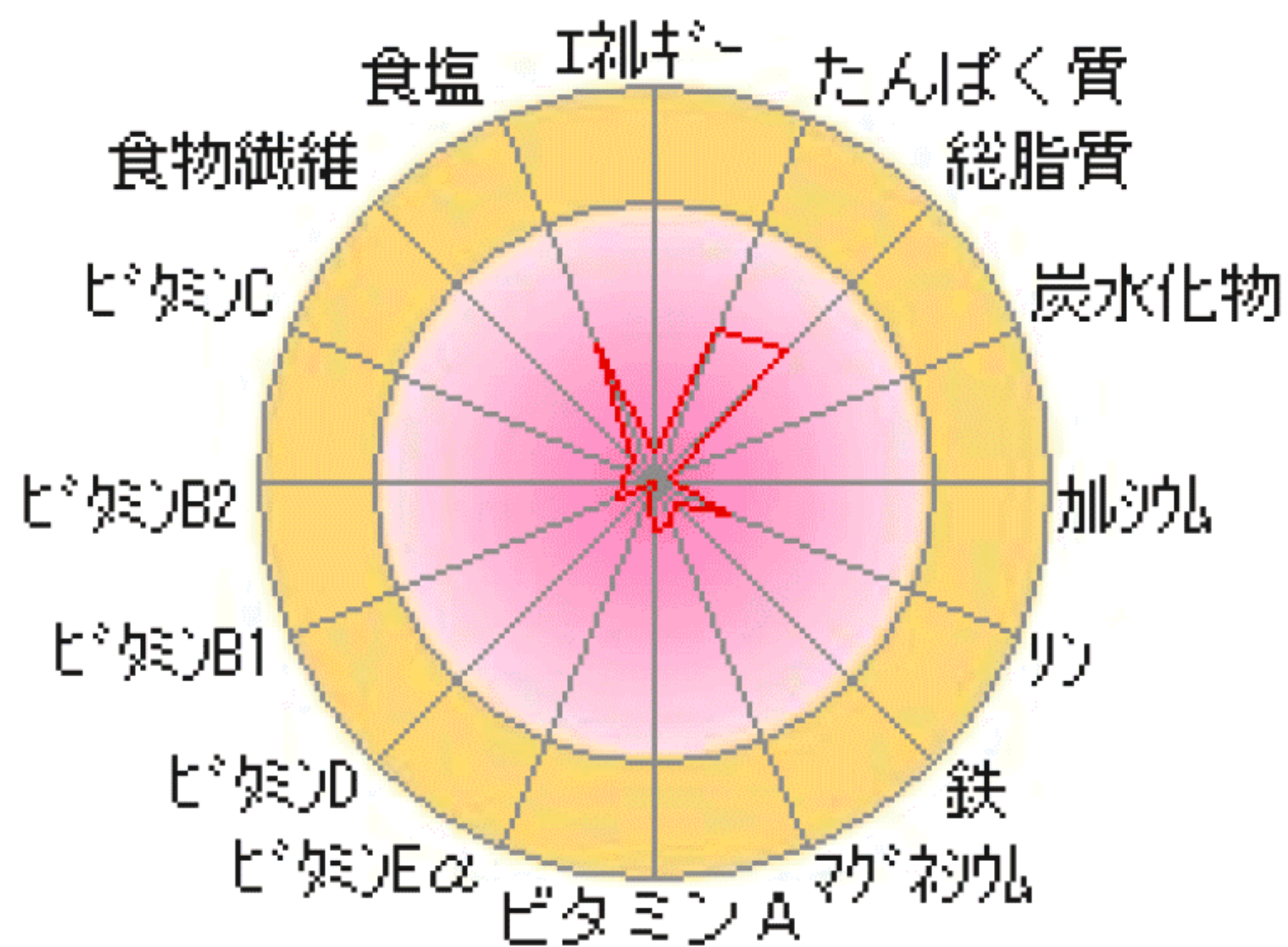
摂取値 単位

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	208 kcal
2. たんぱく質	23.8 g
3. 総脂質	28.9 g
4. 炭水化物	15.6 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	232 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	39 mg
9. ビタミンA	84 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.8 g

1. 鶏むね皮なし	100 g
1/2枚弱。	
2. にんにく・おろし	1/2 かけ
3. 生姜・おろし	1/2 かけ
4. 酒・上撰	1 小サジ
5. 片栗粉	2 小サジ
6. ごま油	1/2 小サジ
<ぬた>	
7. 白ねぎ	40 g
約1/3本。4cm長さに切る。	
8. 人参	10 g
スライサーで細く切る。	
9. 合わせ味噌	1 小サジ
10. 酢・穀物酢	1 小サジ
11. 上白糖	1 小サジ
12. 炒りすりごま	1/2 小サジ
13. 練り辛子	少々



(黄色い範囲内です)