



# 鶏肉とネギの生姜雑炊

## 栄養士コメント

鶏肉はしっかりと煮込むことで柔らかく、スープにうま味を引き出します。ネギは疲労回復、風邪予防に効果的です。生姜は体を温める作用があり、寒い冬にぴったりです。

## 作り方

：鶏肉は薄切りにする。ネギは斜めに薄切りにし、しいたけも薄切りにする。生姜は千切りにする。

：ご飯はザルに入れ水で洗い、ぬめりを取り、水を切っておく。

：鍋にごま油をひき、しょうがを炒め鶏肉とネギ、しいたけを炒める。

：水、コンソメを入れて鶏肉が柔らかく火が通るまで蓋をして15分ほど弱火から中火で煮る。

：ご飯を入れてとろみが付くまで煮る。

：器に盛りネギを散らす。



## 成分値 (1人分)

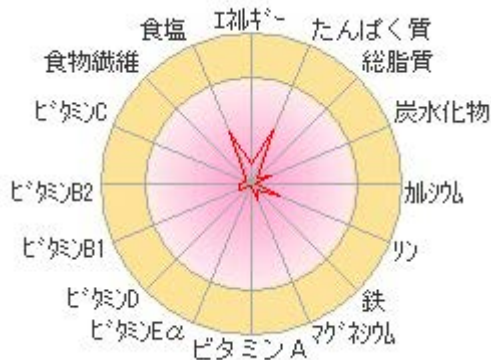
摂取値 単位

1. エネルギー	329 kcal
2. たんぱく質	22.4 g
3. 総脂質	4.0 g
4. 炭水化物	48.4 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	227 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.8 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏むね皮なし	80 g
約1/4枚。	
2. ごはん	120 g
3. 白ねぎ	20 g
1/5本	
4. しいたけ(原木)・生	5 g
1こ	
5. 生姜	1/2 かけ
6. 水	300 ml
7. 減塩コンソメ	1/2 個
8. ごま油	1/2 小缶
9. 白ねぎ	少々
飾り用に千切りする。	



(黄色い部分が範囲内です)