



鶏肉のオレンジジュース煮

栄養士コメント

オレンジは免疫力を高めるビタミンCを豊富に含みます。また、クエン酸によって鶏肉が柔らかく仕上がります。味付けはオレンジジュースとしょうゆのみですが、いつもとひと味違った料理になります。



作り方

じゃがいも、玉葱、エリンギを食べやすい大きさに切る。

温めたフライパンに油をひき、じゃがいも、玉葱、エリンギを炒める。

玉葱がしんなりしてきたら一旦お皿に出し、鶏肉に黒こしょうをして炒める。

鶏肉に焦げ目がついたら先ほど炒めたじゃがいも、玉葱、エリンギとオレンジジュースを加えて弱火で30分ほど煮込む。

30分ほど煮込んだら、最後にしょうゆを加えてひと煮立ちさせる。

成分値 (1人分)

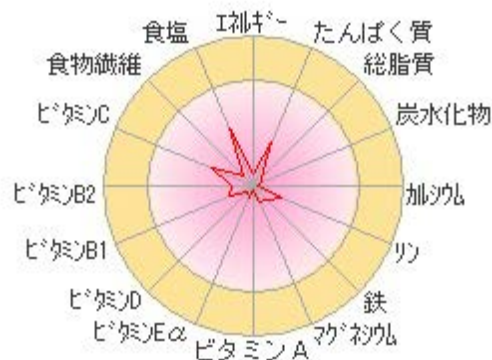
摂取値 単位

1. エネルギー	203 kcal
2. たんぱく質	18.3 g
3. 総脂質	5.2 g
4. 炭水化物	21.6 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	233 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	42 mg
9. ビタミンA	15 µg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.4 µg
12. ビタミンB1	0.22 mg
13. ビタミンB2	0.22 mg
14. ビタミンC	37 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.9 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(若鶏)-----	80	g
2. じゃがいも-----	60	g
中 1 / 2 個程度		
3. 玉葱-----	40	g
中 1 / 4 個程度		
4. エリンギ-----	20	g
5. オレンジジュース-----	50	CC
6. 減塩しょうゆ-----	1/2	大サジ
7. 黒こしょう-----		少々
8. にんにく-----		少々
9. サラダ油-----	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)