



チキンロコモコ

栄養士コメント

鶏肉のタンパク質とパプリカのビタミンC、かぼちゃのビタミンE、卵のビタミンAと肌に必要とされる栄養素がバランスよく入った一品です。全体をよく混ぜて味をからめて食べてください。卵黄を半熟にするとトロツとして美味しいです。



作り方

- ①ボールに一口大に切った鶏肉を入れる。おろし玉ねぎ、おろしニンニク、ケチャップ、ウスターソース、はちみつ、だし醤油、黒こしょうを加え、よく混ぜ合わせ10分程置いておく。
- ②スライスしたかぼちゃを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジかける。
- ③熱したフライパンに①を入れ、蓋をして蒸し焼き状態にする。時々肉を返しながらか様子を見る。鶏肉に火が通ったら、パプリカと②のかぼちゃを加え、サッと炒める。
- ④フライパンに少量の油を引き、目玉焼きを作る。
- ⑤器にご飯を入れ、味付けした鶏肉・目玉焼き、サニーレタスを盛り付ける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	492 kcal
2. たんぱく質	30.3 g
3. 総脂質	10.7 g
4. 炭水化物	74.4 g
5. カルシウム	47 mg
6. リン	359 mg
7. 鉄	2.1 mg
8. マグネシウム	56 mg
9. ビタミンA	241 μg
10. ビタミンE α	3.9 mg
11. ビタミンD	2.1 μg
12. ビタミンB1	0.22 mg
13. ビタミンB2	0.47 mg
14. ビタミンC	53 mg
15. 食物繊維	4.2 g
16. 食塩	1.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(若鶏)-----	100	g
一口大に切る		
2. 玉葱・おろし-----	1/8	こ
3. にんにく・おろし-----		適宜
4. ケチャップ-----	1/2	大サジ
5. ソース (ウスターソース)-----	1/2	小サジ
6. はちみつ-----	1	小サジ
7. だししょうゆ-----	1	小サジ
8. 黒こしょう-----		少々
9. 鶏卵-----	1	個
10. 赤ピーマン-----	1/6	個
食べやすい大きさに切る		
11. かぼちゃ-----	30	g
皮付きのまま5mm幅程度にスライス		
12. ごはん-----	150	g
13. サニーレタス-----		適宜
食べやすい大きさにちぎっておく		

