



鶏肉とかぶの豆乳煮込み

栄養士コメント

鶏肉に含まれるたんぱく質には免疫力・抵抗力を高める働きがあります。かぶは風邪予防の働きがあるビタミンCを多く含みます。牛乳ではなく豆乳を用いているため、臭みは感じません。物足りない方は牛乳を頂くと、豆乳に比べ、コクを感じてもらえると思います。

作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。かぶは皮をむき、くし切りにする。(大きい場合はくし切りを更に半分切ってください)。ほうれん草は根を落とし、3cm程の長さにざく切りにする。
- ② 鍋に油をひき、温まったら、鶏肉を入れる。中火にして軽く片面に焼き色が付いたら、ひっくり返し、かぶ、しめじを加えて炒める。
- ③ 全体的に炒まったら、弱火にして、豆乳、ほうれん草、減塩コンソメを加えて、コンソメを溶かしながら煮込む。3-5分煮込んで、水溶き片栗粉を加えて、とろみを付けて完成。(鶏肉の大きさによって、火の通りが違うため、煮込む時間を調整してください)



成分値 (1人分)

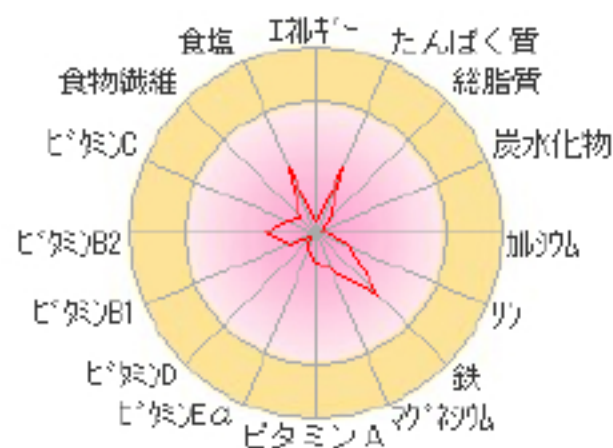
摂取値 単位

1. エネルギー	183 kcal
2. たんぱく質	21.7 g
3. 総脂質	6.3 g
4. 炭水化物	12.1 g
5. カルシウム	51 mg
6. リン	221 mg
7. 鉄	3.8 mg
8. マグネシウム	73 mg
9. ビタミンA	117 μg
10. ビタミンE α	0.8 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.21 mg
13. ビタミンB2	0.37 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	2.6 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(成鶏)	70 g
2. かぶ・皮むき	50 g
3. しめじ(ぶなしめじ)	30 g
石づきを除いて、子房に分ける。	
4. ほうれん草	30 g
代わりにかぶの葉でも良いです	
5. 豆乳(無調整)	120 ml
6. 減塩コンソメ	1 小サジ
7. 黒こしょう	適宜
8. サラダ油	少々
<水溶き片栗粉>	
9. 片栗粉	1 小サジ
10. 水	1 小サジ



(黄色い範囲内です)