



とり肉のみぞれ煮

栄養士コメント

しょうがや大根おろしは、胃腸の消化や分解の働きを高めま
す。また体を温め、血行を良くする効果もあります。鶏肉は
皮を取り、カロリー、脂質を減らします。



作り方

：大根おろし、生姜、だしつゆ、かつお節を合
わせる。

：鶏肉に黒こしょう、片栗粉をつけ、フライパ
ンで両面焼く。

： に合わせた大根おろしを入れ5分ほど煮て
、汁気を少し飛ばす。

：刻んだネギを盛る。

成分値 (1人分)

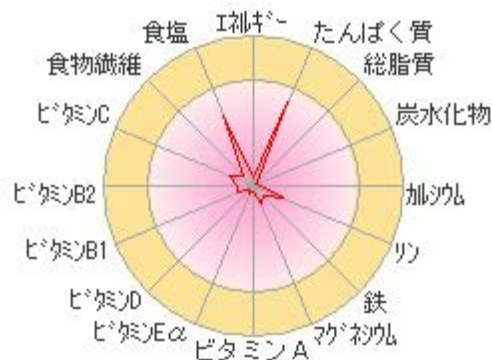
摂取値 単位

1. エネルギー	161 kcal
2. たんぱく質	34.4 g
3. 総脂質	2.1 g
4. 炭水化物	8.7 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	255 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	45 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	1.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏むね皮なし----- 食べやすい大きさに切る	100	g
2. 大根----- おろし金でおろす。	100	g
3. 減塩だしつゆ-----	1	大サ ^ッ
4. かつお節-----	1	つまみ
5. 生姜・おろし-----	1/2	小サ ^ッ
6. 黒こしょう-----		少々
7. 青ねぎ-----	1	本



(黄) 範囲内です