

低カロリー

たんぱく質が摂りたい方へ

食物繊維が摂りたい方へ

鶏肉と大根の煮物



材料（3人分）

鶏もも肉	1枚(250g)
大根	1/2本(500g)
こんにゃく	1枚(300g)
水（大根下茹で用）	大根がかぶるくらい
顆粒だし(大根下茹で用)	小さじ1
水	300ml
顆粒だし	小さじ2
★醤油	大さじ4
★砂糖	大さじ2
★みりん	大さじ2
★酒	大さじ2



1人分



40分



204kcal

炭水化物: 24.9g

たんぱく質: 18.9g

脂質: 3.4g

食物繊維4.4:g



作り方

1. 鶏もも肉は一口大に、大根は1.5cmほどの厚さに、こんにゃくは必要な場合下茹でをして食べやすい大きさに切ります。
2. 【大根下茹で】大根がかぶるくらいの水に顆粒だし小さじ1を入れ、中火で15分ほど下茹でします。
3. フライパンに鶏もも肉を入れ、表面の色が少し変わるくらいまで炒めてこんにゃく、大根も一緒に入れます。
4. 水、顆粒だし、★の調味料を全部入れ、蓋をして弱火で20～30分味が染み込むまで煮て完成です♪

◎ポイント

- ✓ エネルギーに対するたんぱく質の割合が37%で、**たんぱく質が豊富**に摂れるメニューです。
- ✓ **食物繊維**が豊富なので、お通じにもよいです。
- ✓ 味が染みやすいように少し濃いめの味つけになっています。全部飲むと塩分が多くなるので、汁は残しましょう。

