

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

野菜 81g
1人分

鶏肉の和風あんかけ

(調理時間 15分)



主菜

材料 (2人分)

| | | |
|-------|--------|------|
| 鶏むね | 120g | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| 小松菜 | 100g | |
| 赤パプリカ | 20g | |
| 黄パプリカ | 20g | |
| 生しいたけ | 20g | |
| しょうが | 2g | |
| 水 | 150cc | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| A | 醤油 | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 中華だし顆粒 | 1.5g |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |



栄養価(1人分)

| | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 233 |
| たんぱく質(g) | 13.7 |
| 脂質(g) | 14.2 |
| カルシウム(mg) | 92 |
| 鉄(mg) | 1.9 |
| 食塩(g) | 2.2 |

~ポイント~

ぱさつきやすい鶏むね肉に片栗粉をまぶすと、口当たりよく、味もしっかり馴染みます。

小松菜は便秘解消に役立つマグネシウムやカルシウムをたっぷり含みます。

作り方



- 1 鶏肉は繊維を断つように5mm厚さのそぎ切りにし、塩、こしょうをした後、片栗粉をまぶす。
- 2 小松菜は3cm長さのざく切り、パプリカは細切り、生しいたけは軸を除き細切り、生姜は千切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油をいれ1を並べ入れ焼く。両面に焼き色がついたら、2、水、Aを入れ、2分程煮る。
- 4 煮汁にとろみがついてきたらごま油を振り入れる。

