

準備時間

分

調理時間

30  
分

分量

1  
人分

## 脂肪の少ない鶏むね肉を使った煮物

## 材料

鶏胸肉	120 g
片栗粉	10 g
大根	30 g
小松菜	30 g
しいたけ	20 g
人参	10g
だし汁	300cc
醤油	大匙1/2
みりん	大匙 1
塩	0.5 g

## 作り方

1. 鶏肉は、そぎ切りにし、片栗粉を薄くつける。(刷毛を使うと薄くつけやすい)
2. だし汁と調味料を鍋に入れ、小松菜以外の野菜を煮る。
3. 2の野菜が柔らかくなってきたら、1をばらして加える。
4. 鶏肉に火が通ったら、小松菜を加えさっと煮る。
5. 器に彩りよく盛り付ける。

## 栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

278  
カロリー

28.2	たんぱく質 グラム
7.3	脂肪 グラム
21.5	炭水化物 グラム
2.7	塩分 グラム

