

## ■ 鶏肉とキャベツのとろみ煮 ■



## ◆ 材 料 ◆(2 人分)

鶏むね肉 ……………150g  
 塩・こしょう ……………少々  
 片栗粉 ……………大さじ 1  
 キャベツ……………100g  
 にんじん……………1/4 本  
 サラダねぎ……………1 本



しょうがすりおろし …少々  
 にんにくすりおろし …少々  
 めんつゆ(3 倍濃縮)…大さじ 1  
 水……………50 cc  
 サラダ油……………大さじ 1/2  
 白いりごま……………小さじ 1

## ◆ 作り方 ◆

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは細切り、サラダねぎは小口切りにする。
- ③ ★をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、キャベツ、にんじんをサッと炒める。
- ⑤ ④の上に①をのせ、③を回しかける。
- ⑥ たれが沸騰したら蓋をし、中火で 5 分程度加熱する。
- ⑦ ⑥をよく混ぜて器に盛り付け、サラダねぎ、いりごまをのせる。

## ポイント

脂身の少ない鶏むね肉と、胃の粘膜の機能回復に効果のあるキャベツを使った、やさしい口当たりのレシピです。少量の油を使い、野菜に含まれるビタミン A や K の吸収力を高めました。

【1 人分の栄養価】 エネルギー:183kcal/  
 たんぱく質:19.8g/脂質:5.4g/食塩:0.9g

■ ほうじ茶香る豆乳寒天 ■



◆ 材 料 ◆(2人分)

水……………100 cc  
粉寒天……………2g  
ほうじ茶(茶葉)  
ティーパック…1つ(4g)  
砂糖……………大さじ 1/2  
豆乳……………100 cc

【黒みつ】

☆ [ 黒砂糖……………20g  
水……………小さじ4  
(20 cc)  
きな粉……………大さじ 1

◆  
作り  
方  
◆

- ① 鍋に★を入れ、かき混ぜながら火にかける。
- ② ①が沸騰したらほうじ茶のティーパック、砂糖を加えてかき混ぜる。
- ③ ②に豆乳を少しずつ加えながらかき混ぜ、火を止める。  
(一度に加えてしまうと固まってしまうので注意)
- ④ ③からティーパックを取り除き、型に流して冷やし固める。
- ⑤ 別鍋に☆を入れ、かき混ぜながら沸騰するまで加熱し冷ます。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切って器に盛り付け、⑤、きな粉をかける。

ポ  
イ  
ン  
ト

豆乳に含まれるオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす効果があります。冷やした寒天は口当たりもよく、食欲が出ない時のおやつにもおすすめです。

【1人分の栄養価】 エネルギー:116kcal/  
たんぱく質:2.7g/脂質:2.4g/食塩:0.1g