



(1人前) エネルギー568kcal タンパク質25.6g 脂質11.6g 塩分2.9g 鉄分2.8mg

<材料・1人分>

ごはん……………200g

鶏鍋

鶏肉……………30g×2切

絹豆腐……………100g

白菜……………100g

青ねぎ……………50g

椎茸……………30g

えのき……………20g

飾り人参……………少々

鍋用だし……………適量

薬味

大根卸……………40g

鷹の爪……………少々

フルーツ

柿……………1/3個

鶏鍋

1

具材を好みの大きさにきる。

2

沸騰しただし汁の中に鶏肉を入れる。その後、火の通りにくい野菜から鍋にいれて火を通す。

<アドバイス>

冬に、鍋物は暖まり、色々な食材が食べられるので重宝します。

・タンパク質制限のある方は、タンパク質の多い食品(肉・魚介類・卵・豆腐・乳製品)を一品くらいにし、野菜たっぷりで楽しみましょう。

・塩分制限のある方は水炊きにし、取り皿のぽん酢やつけ汁は控えめにして追加しないようにしましょう。

・便通を良くするため野菜からよくかんで食べましょう。