



(1人前) エネルギー510kcal タンパク質24.5g 脂質11.4g

### <材料・1人分>

ごはん……………160g

#### 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

りんご……………1/4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入れて火を通す。

### <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。タンパク質の多い食品(肉・魚介類・卵・豆腐・乳製品)は、脂肪の少ない部分を選び、2品くらいをメインにし、野菜たっぷり入れて楽しみましょう。鉄制限の必要な方は肉より白身魚、青菜より白菜やきのこ類がおすすめです。