



(1人前) エネルギー514kcal タンパク質25.0g 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

みかん……………1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。でもつつい食べ過ぎになったり、好きなものに偏ってしまいがちです。そこで、一人鍋にしたり、少し大きめの取り皿に自分の必要量をバランス良く取り分け、食べきるようにしましょう。