



鶏 鍋

【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

- 1 具材を好みの大きさにきる。
- 2 沸騰し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と類がおすすめです。