



鶏 鍋

【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

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。