

春菊と鶏むね肉の健康煮



材料 【2人分】

- 春菊…………… 80g
- えのきたけ…………… 50g
- 鶏むね肉…………… 50g
- ┌酒…………… 小さじ1
- └塩…………… 小さじ1/6
- だし汁…………… 100ml
- 酒…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 山椒の実…………… 5～6個
- かつお節…………… 少々 1g



<1人分の栄養価>
エネルギー 88 kcal



塩分 1.2g

1人分の野菜量 65g

作り方

- 1) 鶏むね肉は繊維に沿って5cm程度の細切りにして酒と塩で下味をつけておく。
- 2) 春菊はほぼ真ん中で切り茎の部分と葉の部分に分け、5cmに切る。
- 3) えのきたけは石づきを落とし5cmに切る。
- 4) 小さめのフライパンにだし汁、酒、しょうゆ、山椒の実、鶏むね肉、えのきたけ、春菊の茎の部分を入れ、鶏むね肉に火が通るまで煮る。
- 5) 春菊の葉の部分を加え30秒ほどさっと煮たら火を止め、器に盛りかつお節をかける。

Cooking Point

- カロリー、塩分控えめの健康に気を使ったレシピです。
- 山椒の実がなければ、粉山椒やしその実で代用可能です。山椒とかつお節の香りで調味料が少なくてもおいしく食べられます。



対象：健康に気を遣う
中高年女性