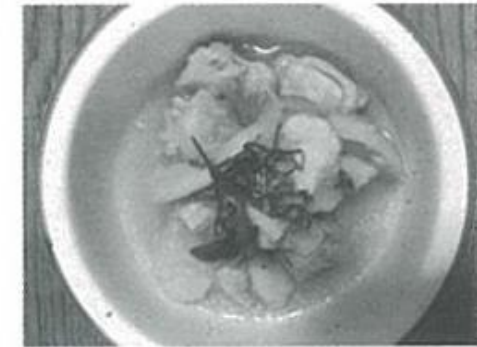


健康食育ナビ

食欲の秋到来！

普段はこってり肉料理も油を使わずヘルシーに仕上げます。
大根おろしと酢を使ってさっぱりと減塩で。



鶏肉とエリンギのみぞれ煮(4人分)

<材料>

鶏もも肉(皮なし)	320 g
エリンギ	120 g
大根	200 g
だしつゆ	65 cc
酢	45 cc
酒	20 cc
水	適宜
大葉	4 枚

A

<作り方>

- ①鶏もも肉とエリンギを食べやすい大きさに切る。
- ②大葉はせん切りにし、大根はおろして軽く水気を切っておく。
- ③鍋に鶏もも肉、エリンギとAの調味料を入れて中火で煮る。
- ④材料に火が通ったら、大根おろしを入れてさっと煮る。
- ⑤器に盛りつけ、大葉を散らす。



管理栄養士の ワンポイントアドバイス！

- ・肉自身に脂質を含む鶏もも肉は、油を使わずに調理してもジューシーに仕上がります。
- ・秋の味覚のキノコをたっぷり使ってカロリーも控えめに。
- ・しょうゆを使わず、だしつゆとお酢で減塩になります。

1人分	エネルギー	カリウム	食塩相当量
	100kcal	375mg	0.6 g