



旬の食材たっぷり! 春らんまん鍋メニュー



新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋

	1人分
614kcal	塩分 4.0g

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (250g)	
新たけのこ(ゆでたもの)	1/2個 (120g)	
春キャベツ	4枚	
新たまねぎ	1/2個	
しいたけ	3個	
焼き豆腐	1/2丁 (150g)	
しらたき	1/2個 (100g)	
春菊	1/4束	
割り下	みりん	1/2カップ
	だし	1と1/2カップ
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ4
卵	2個	

作り方

- ①鶏肉は厚さ7~8mmのそぎ切り、新たけのこは幅1cmのくし切り、春キャベツは芯をとって5cm角のざく切り、新たまねぎは繊維に直角に幅1cmに切る。しいたけは石づきをとって半分になり、焼き豆腐は6等分に切り、しらたきは食べやすい長さにざく切り、春菊は長さ5cmのざく切りにする。
- ②鍋に割り下を入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたら①の春菊以外の材料を加える。鶏肉の色が変わり、野菜がしんなりするまで、ときどき割り下をかけながら3~4分煮る。
- ③春菊を加えてひと煮立ちさせ、溶き卵をつけていただく。

栄養ノート

丼物や麺類などの食事が多い人は、たんぱく質が不足しがち。鶏肉や卵、大豆加工品などを毎日の食事に積極的にとり入れ、また、それらと同じくらいの量の野菜を組み合わせましょう。

材料 (2人分)

温かいご飯	茶碗に軽く2膳
鶏すき鍋の残り	具+煮汁あわせて1カップ
卵	2個
春菊	適宜

最後までおいしく!「シメ」レシピ

親子丼

	1人分
351kcal	塩分 1.9g



作り方

- ①卵は黄身の部分を箸でつぶすようにして、白身が残る程度にさっくりと溶きほぐす(混ぜすぎないこと)。
- ②鶏すき鍋の残りを小さめのフライパンに移し、中火で熱する。ひと煮立ちしたら溶き卵の2/3量を回し入れ、フライパンを動かしながら、1分~1分30秒ほど加熱して、半熟状に火を通す。残りの卵液を回し入れたらすぐにふたをして火を止め、20~30秒ほど蒸らす。
- ③器にご飯を盛り、②を半量ずつのせ、春菊を添える。