

1人分

409kcal 塩分2.6g



鶏の薬膳鍋

材料 (2人分)

鶏肉(骨付きぶつ切り)	400g
ねぎ(青い部分)	1本
にんにく	1かけ
しょうが(薄切り)	1かけ
煮汁	水5カップ/酒1/4カップ/塩小さじ1
干し椎茸	2個
大根	5cm
にんじん	1/2本
エリンギ	2本
万能ねぎ	1束
しょうが汁	大さじ1
ごま油	大さじ2
赤唐辛子(小口切り)	2本
塩・こしょう	各少々

作り方

- 鍋にたっぷりの熱湯(分量外)を入れて中火で熱し、鶏肉を加える。沸騰してから5分ほどゆでたあと、鶏肉を流水にさらして、水が透きとおるまできれいに洗う。
- 鍋にねぎ、にんにく、しょうが、煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら鶏肉を加え、ていねいにあくを脂を取る。干し椎茸は乾燥のまま加え、ふたをして弱火で鶏肉が十分にやわらかくなるまで20〜30分煮る。
- 大根、にんじんは皮をむいてピーラーで薄切りにする。エリンギは長さを半分に切って厚さ5mmに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- 2の鶏肉がやわらかくなったら、ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸を取り出す。干し椎茸は石づきを取り、薄切りにして鍋に戻す。
- 大根、にんじん、エリンギを加えてひと煮立ちさせ、しょうが汁、塩・こしょうで調味して、上に万能ねぎをのせる。
- 小さめのフライパンにごま油、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出て熱々になったら万能ねぎの上に回しかける。

あつたかお鍋で体ぽっかぽか!

最後までおいしく! 「シメ」レシピ 卵クツパ

材料 (2人分)

ご飯	茶碗1膳(150g)
卵	1個
塩・こしょう	各少々

作り方

- ご飯を水で洗い、ざるにあげて水気を切る。鍋の煮汁(少なければ水を足して2カップにする)を中火で熱し、沸騰したらご飯を加えてふっくらとするまで2〜3分煮る。溶き卵を回し入れて、弱火にしてふたをし、1〜2分加熱し、塩・こしょうで調味する。

1人分

194kcal 塩分1.1g



栄養ノート

● 骨付き肉にはコラーゲンが含まれており、皮膚の弾力を保つほか、骨を作る働きもあり、骨粗しょう症や関節炎の予防に効果的です。

● ねぎはカリウム、ビタミンC、カルシウムが豊富。また、殺菌効果があり、かぜの初期症状、のどの痛みなどを緩和するといわれています。