



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 鶏肉のみぞれ煮



**エネルギー 250 kcal**  
**たんぱく質 35g 食物繊維 1.3g**  
**カルシウム 32mg 鉄 1.2mg**

### 【材料】(2人分)

- ・鶏もも肉(皮をはがす) 約200g
- ・片栗粉 大さじ1 ・油 大さじ1
- ・大根 1/3本(約400g)・大根葉 少々
- ・まいたけ 1株 ・柚子の皮 少々

### 【調味料】

- ・だし汁200cc ・薄口醤油 大さじ2.5
- ・みりん 砂糖 酒 各大さじ1 ・おろし生姜 少々

### 【作り方】

- ① 鶏肉は皮をはがし、大きめの1口大に切る。  
塩コショウ(分量外 少々)をふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 大根おろしを作り、ざるにあけて水気をきる。
- ③ フライパンに油を入れて熱して、鶏肉を入れ中まで火が通り、表面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④ 調味料とまいたけを入れて火にかけ、まいたけに火が通り煮立ったら②を入れ、火を通す。
- ⑤ 器に盛り、茹でた大根葉と刻んだ柚子の皮を添える。



人材バンク  
管理栄養士  
竹之内奈都

寒さが厳しく免疫力も下がるこの時期、甘味を増した大根を使って、温まる一品はいかがでしょう。深めのお鍋が1つあれば調理できて、初心者の方でも挑戦しやすいです。

大根は栄養価の高い葉を捨てずに、さっと茹でて一緒に食べます。(レンジで温めても良い)大根は上部が甘く、下部は辛味が強いため、真ん中の部位がバランスが取れておりおすすめです。

鶏もも肉は、柔らかく食べやすいですが、皮の部分は脂質やエネルギーが高いため取り除きました。そうすることで、4割もエネルギーを減らすことができます。

大根の多くは水分ですが、ビタミンCが多く含まれ、消化酵素も豊富ですので胃腸の調子を整える効果があります。大根葉は緑黄色野菜です。ビタミンA、C、E、カリウムやカルシウムを多く含み免疫力を高めてくれます。カリウムには血液中のナトリウムを排泄する働きがあるため、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防にも効果的です。また、まいたけは血糖値を下げる食物繊維が豊富です。柚子の皮は、大根葉と同様ビタミンCやβカロテンが豊富で、さらに免疫力アップ、疲労回復などの効果があります。そして何より香りがよく、料理を引き立ててくれます。ぜひ作ってみてください。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

