

鶏肉と白菜の コクうま煮



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養

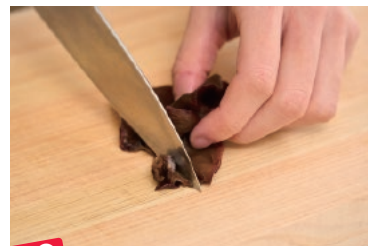
◆ さくらげ (乾燥) ◆

コリコリとした食感が楽しいさくらげは、クラゲや海藻と誤解されがちですが、れっきとしたきのこの一種。骨や歯を丈夫にするカルシウム・ビタミンD、腸内環境改善に役立つ食物繊維などを多く含みます。クセがなく、いろいろな料理に使いやすいのもポイントです。

* * *



材料



Point 1 口当たりをよくするため、さくらげの硬い部分は取り除いてください。



Point 2 煮込む前に鶏もも肉を油で炒めることで、後から入れる野菜にも油の膜ができ、旨みや栄養成分が流出しにくくなります。また、煮崩れを防ぐ効果もあります。

これでも OK!

春雨スープにアレンジ可能! 水でお好みの濃さに薄め、春雨を入れてやわらかくなるまで煮て、鶏ガラスープの素やめんつゆ等で味を調整してください。

1人分 ●カロリー: 405kcal
●塩分: 2.9g

鶏もも肉のエキスがジュワ〜
冬野菜がたっぷりとれる
あったかレシピです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(約250g)	
白菜	4枚(約200g)	
長ねぎ	1/4本(約40g)	
にんじん	1/4本(約40g)	
しめじ	1袋(約100g)	
しょうが	1かけ	
乾燥さくらげ	5g(10個程度)	
A	水	400ml
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1	

作り方

- 乾燥さくらげはぬるま湯で15〜30分戻す。根元の硬い部分を取り除き **Point 1**、大きなものは手で割く。
- 白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは小さめの乱切りにする。しめじは小房に分け、しょうがはせん切りにする。鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- 深めのフライパンにサラダ油としょうがを入れて中火で熱し、しょうがの香りが立ってきたら鶏もも肉を加えて炒め **Point 2**、表面の色が変わったら **A**と残りの野菜を加えて煮る。
- 煮立ってきたら、ふたをして弱火で10分ほど煮て完成。

*鶏もも肉は皮をとるとカロリーを減らせます。また、ダシの出やすい、鶏手羽元や骨つきぶつ切り肉で作るのもおすすめです。

*乾燥さくらげは、戻すと約7倍の量になります。なお、時間に余裕があるときは、6時間ほど冷水につけてゆっくり戻すと、より食感がよくなります。