

鶏肉ときのこのチゲ風スープ

ヘルシー
&
優しい
レシピ

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 絢行
今別府 靖子

◆ココが“押し”◆

まな板と包丁なしでもできるお手軽レシピ。ごま油×キムチで韓国風の味わいが楽しめます。キムチに含まれる辛味成分「カプサイシン」には、食欲増進や、からだを温める効果が期待できます。

* * *



材料



Point1 キッチンバサミを使えば、鶏もも肉の筋や脂肪も楽にカットできます。



Point2 豆腐は手でちぎると断面の表面積が大きくなるため、調味料やうま味がしみ込みやすくなります。

1人分 ●カロリー：289kcal
●塩分：2.8g

キムチでからだもぽっかぽか！
野菜とお肉で栄養もばっちり、
コク旨「食べるスープ」です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏もも肉 1/2枚 (150g)
木綿豆腐 1/3丁 (100g)
白菜キムチ 100g
小松菜 1株 (40g)
しめじ 1袋 (80g)
ごま油 大さじ1
A 鶏ガラスープ 300ml
しょうゆ 小さじ2
白ごま 適量

作り方

- 1 キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さに、しめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る **Point1**。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- 3 Aを加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きくちぎりながら加え **Point2**、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- 4 器に盛り付けて、白ごまを振る。

*食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。

*カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

《らくらく♪アイテム》 キッチンバサミ

薬味などの少量カットから、肉・魚の下処理、できた料理の切り分けまで使い勝手抜群！皿や鍋の上で直接食材をカットすれば、洗い物も少なく済みます。

※刃物なので、取り扱いには十分気をつけてください。