

鶏とチンゲン菜の塩昆布炒め



9月のテーマ ～たんぱく質がとれる料理～



＊・・・献立意向・・・＊

- ＊ 肉類の中でも鶏肉は脂質が低くヘルシーなのでたっぷり食べたいときにおすすめです。
特に**ささみはたんぱく質がたくさん含まれている**ので筋肉をつけたいときにぴったり◎
- ＊ たんぱく質には肉や魚、卵、乳製品に含まれる**動物性たんぱく質**と、豆類、野菜に含まれる**植物性たんぱく質**の2種類があります。この2種類のたんぱく質をバランスよく取りましょう◎
- ＊ 塩昆布は**ミネラル**が豊富で骨や歯を作ったり、体の機能を正常にしてくれる作用があります。

～もっと減塩したい方は～

バターを有塩から無塩に変える
有塩から無塩にすると、100g あたり
1.5g の塩を減らせます。

減塩タイプの塩昆布を使う
減塩になっても味はほとんど同じ！20%
や40%減塩のものがあります◎

献立名：鶏とチンゲン菜の塩昆布炒め			1人分栄養価：	エネルギー	260 kcal	たんぱく質	27.0 g	脂質	12.2 g	炭水化物	12.3g	食塩相当量	1.2g
2人分			作り方：										
ささみ	4本	(160g)	① ささみは筋を除いてそぎ切りにし、酒をまぶしておく。しょうがは皮をむいてみじん切りにする。 ② チンゲン菜は3・4センチの長さに切る。えのきは石づきを取って半分に切る。 厚揚げは短冊に切る。 ③ フライパンにバターを溶かし、しょうがを入れて香りが立ったら鶏肉を入れて炒める。 ④ 肉に火が通ったら厚揚げを入れ、さらに野菜も加えて炒め、 塩昆布・みりんの順に加えて炒め合わせる。 ⑥ こしょうで味をととのえ、器に盛ってごまをふる。										
酒	小さじ2												
チンゲン菜	1株	(100g)											
えのき	小1袋	(100g)											
厚揚げ	1/2枚	(80g)											
しょうが	1かけ												
バター		10g											
塩昆布		10g											
みりん	大さじ1												
こしょう	少々												
白いりごま	適量												

