



—— 食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます ——

鶏飯

Recipe. 24

使う食材はこちら



鶏肉

1人あたり 381kcal 食塩相当量 2.6g

※
教えてくれる食改さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体



① 鶏ガラスープで鶏ささみを茹で、細かくさく。



② 干しシイタケは水で戻して石づきをとり、もどし汁とAで煮つめてせん切りにする。



③ 卵は溶きほぐし、Bで味付けをして錦糸卵を作る。



④ さやいんげんは塩を入れた熱湯で茹で、細めのせん切りにする。



⑤ ネギ、漬物、ミカンの皮はみじん切りにする。



⑥ ご飯を盛り、具をのせて、Cで味付けしたスープをかけて完成。

◆ 材料（2人分）

米	1合
鶏ささみ	80g
干しシイタケ	2枚
卵	1個
サラダ油	2g
ネギ	適量
さやいんげん	40g
寒干し大根の漬物	20g
きざみのり	適量
ミカンの皮	適量
鶏ガラスープ	300cc
A 薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
B 砂糖	少々
塩	1g
酒	小さじ1
C 薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

鶏ささみの栄養学

鶏ささみは高たんぱく・低脂質でとてもヘルシーな食材です。筋肉の元になる良質なたんぱく質が豊富で、筋力低下予防に役立ちます。また、ビタミンB群も豊富で、代謝アップや疲労回復を助ける効果もあります。