

健康ごはん これならできる！

肉のまなず 鶏肉




材料 2人分
 鶏胸肉……200g
 キャベツ……160g
 春雨(乾燥)……25g
 A 酒……大さじ2
 しょうゆ……大さじ1½～2
 ごま油……大さじ1
 しょうがのすりおろし……小さじ½
 粗びき黒こしょう……少々
 水……大さじ4

作り方

1 具材の下ごしらえをする
 鶏肉は縦に幅2～3cmの棒状に切ってから、横に厚さ1cmのそぎ切りにする。キャベツは3～4cm四方に切る。春雨は熱湯に入れて5分ほどおいてもどし、ざるに上げて水けをきり、長さ5～6cmに切る。

2 鶏肉に下味をからめる
 ボールにAを入れて混ぜ、鶏肉を加えてかるくもみ込み、10分ほどおく。

3 電子レンジで加熱する
 耐熱の器にキャベツを敷いて春雨をのせ、鶏肉をなるべく重ならないように広げてのせる。ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジで肉に火が通るまで5～6分加熱する。取り出して全体を混ぜ、器に盛る。

**3工程の
かんたん
レシピ**

**献立＆栄養
アドバイス**

のみみみにくくなってきたら

かみにくくなってきたら

副菜は、緑黄色野菜を使ってバランスよく、トマトを使ったごま酢あえなど、香ばしく、さっぱりとした味つけでメリハリをつけます。入れ歯の人は、練りごまで仕上げるのがおすすめです。

23

のみみみにくくなってきたら

253kcal 2.4g 24.7g

**体の変化に合わせた作り方の
アドバイスつき**

のみみみにくくなってきた
食へにくくなった
など

オレンジページ 特別編集 シニアの手間をかけない健康ごはん
 本体 787円+税

