11月

日本原病院の管理栄養士による

栄養レシピ

鶏肉と白菜のうま味だし鍋



1人分：約260kcal　食塩相当量 1.7ｇ

材料【2人分】

- 鶏もも肉 …… 1枚
- 白菜 …… 1/8株
- 長ネギ …… 1本
- えのき …… 1/2袋
- 人参 …… 1/2本
- 木綿豆腐 …… 1/2丁
- 醤油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- 出汁
  - 水 …… 500ml
  - 昆布 …… 10cm角1枚
  - かつお節 …… 10g

作り方

1. 鍋に水と昆布を入れて10～15分おき、弱火にかけます。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて1分ほど煮たら火を止め、こして出汁をとります。
2. 白菜はざく切り、長ネギは斜め切り、えのきは根元を切ってほぐし、人参は薄い半月切り、豆腐は一口大に切ります。
3. 鍋に①を入れ、鶏肉、白菜・人参、豆腐・長ネギ・えのきの順に加えます。
4. 醤油・酒・塩を加え、アクを取りながら具材に火が通るまで煮ます。

ポイント

昆布とカツオ節はだしパックでも代用可。そのまま、または少量のポン酢をつけながら食べるのもよいですね。市販のだしの素より手作りの方が塩分を抑えることができます。

さばのさっぱり煮



1人分：約250kcal　食塩相当量：1.4ｇ

ポイント

大根おろしの汁気ごと煮ることでさばがふっくら柔らかく仕上がり、味がしっかり染み込みます。また、片栗粉をまぶすことで旨味を閉じ込め、程よいとろみがつきます。

材料【2人分】

- さば（切り身） …… 2切
- 酒 …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 大根 …… 1/2本
- ポン酢 …… 大さじ3

作り方

1. さばは酒をかけて10分置き、水分を拭き取って一口大に切り、片栗粉を薄くまぶします。
2. 大根をすりおろします。
3. フライパンに大根おろしとポン酢を入れて煮立たせ、さばを並べ入れます。
4. 煮汁をかけながら中火で5～6分煮て、火が通りとろみがついたら器に盛り付けて完成です。

社会医療法人清風會