

# 鶏塩肉じゃが

## 材料(4人分)

じゃが芋	300g (4個)
玉ねぎ	(1個)
にんじん	(1個)
鶏むね肉	250g
椎茸	(2個)
しめじ	20g
糸こんにゃく(白滝)	200g
水	600ml
塩	10g
(煮汁は捨てるため、食べるのは1人1g程度)	
こしょう	少々
絹ごし	(4本)



## 栄養価(1人当たり)

(エネルギー)	(たんぱく質)	(脂質)	(炭水化物)
214kcal	14.5g	7.5g	23.1g

## 作り方

- ①じゃが芋は4~6等分に切り、にんじん、鶏むね肉は乱切りにする。玉ねぎはくし形に切り、椎茸は千切りにする。しめじはバラバラにしておく。絹ごしは茹でて斜め半分に切り、糸こんにゃくは茹でて4~5cmに切る。
- ②鍋に水と塩を入れ、じゃがいも、にんじんを加え、沸騰したら、鶏むね肉、玉ねぎ、しめじ、椎茸を加えて煮込み、アツガでたら取り除く。
- ③じゃが芋、にんじんが柔らかくなった時、余分な水分を蒸発させ、こしょうで調味する。
- ④器に盛り付け、絹ごしを添えたら出来上がり。

## ポイント

- とても多くの野菜を食べることができます。
- 調味料は塩、こしょうのみなので、糖分を控えている方にもおすすめです。
- 脂肪の少ない鶏むね肉を使用しているため、脂肪を控えている方にもおすすめです。