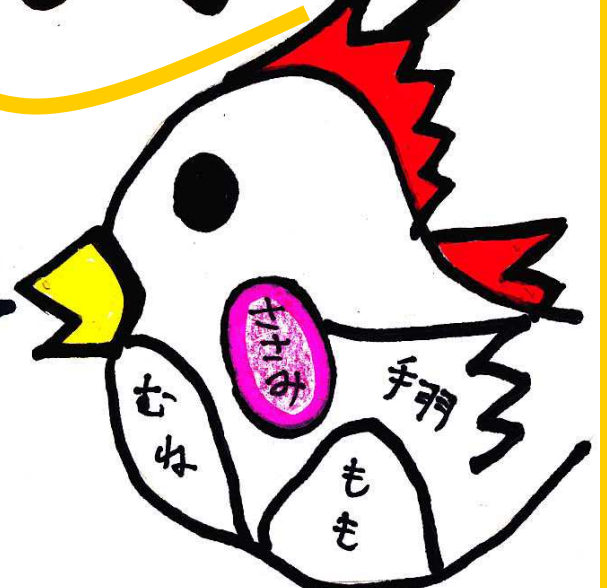


油を使わない健康レシピ°

ささみのきのこあんかけ

ささみは、鶏肉の中でもっとも脂肪が少ない部分です。
また、タンパク質やビタミン、ミネラルが多く含まれているので栄養の
バランスがとれた食材です。

きのこは、ビタミンDも多く含み体内でカルシウムの
吸収を促進させ骨や歯を丈夫にする働きもあります。



材料4人分

鶏肉(ささみ) 240g

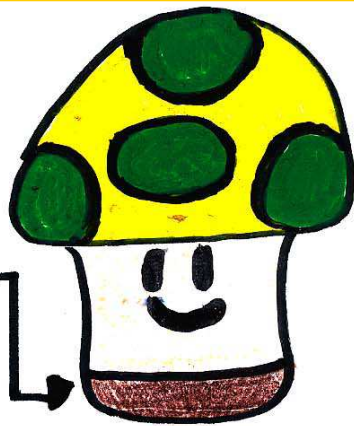
〈あん〉

だし汁 240ml	}	しめじ 100g
しょうゆ 21g		天のきだけ 200g
みりん 3g		生なめこ 100g
酒 6g		
塩		
生姜汁 2g		
片栗粉 12g		
水 12ml		

Illustration of two mushrooms with smiling faces at the bottom right of the recipe box.

〈作り方〉

- ① ささみを一口大に切り茹でる
- ② 肉が冷めたら手でさく
- ③ きのこは石づきを取りさつと茹でる
- ④ ①を煮立て③のきのこを加える
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
- ⑥ お皿に②の肉を盛り、その上にきのこのあんをかける
(1人分の栄養価)



エネルギー 107kcal タンパク質 7.0g 脂質 1.0g

ポイント

塩は一度に全部入れないこと!
味見をしながら入れることにより
塩分を控えることができます。

— 鶏肉のカロリーダウン —

鶏の皮を除いて調理するだけで、
エネルギーも下げることができます。

むね肉皮つき 191kcal	→	皮なし 108kcal
もも肉皮つき 200kcal	→	皮なし 116kcal

ささみは105kcalです。(100g当たり)

名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部

栄養実態研究サークル