

鶏ささみの野菜あんかけ

主菜 2.0 っ (SV) 分

副菜 1.0 っ (SV) 分



2人分

鶏ささみ	4本	生シイタケ	2枚
酒・塩（下味用）	適宜	サヤインゲン	2~3本
植物油	小さじ1	だし汁	大さじ2
野菜あん		しょうゆ	小さじ1
タマネギ	小 1/4 個	みりん	大さじ 1/2
ニンジン	20g	かたくり粉	小さじ1
ゆでタケノコ	40g	水	小さじ2



- ① 鶏ささみは筋を取り、火が通りやすいように包丁で軽く斜めに切れ目を入れる。10分程度酒・塩に漬けておく。
- ② タマネギを薄切りにし、ニンジン、ゆでタケノコは千切りにする。
- ③ 生シイタケは石づきを取り、薄切りにし、サヤインゲンは斜め切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏ささみをソテーする。
- ⑤ 野菜を堅い順に炒め、だし汁、調味料を加えてさっと煮て、最後に水溶きかたくりを加えてとろみをつける。
- ⑥ 鶏ささみの上に⑤をかける。

☆1人分の栄養価

エネルギー	150 kcal	タンパク質	21.2 g	塩分	0.9 g
-------	----------	-------	--------	----	-------

MEMO

糖尿病を予防するために、おいしく食べながら、おかずのエネルギー（カロリー）を減らす工夫をいくつかご紹介します。

- ①脂肪の少ない部位や素材を選びます。同じ豚肉でもバラやロースよりもヒシ、ももといった脂身の少ない部位を選ぶとエネルギーをぐんと減らせます。その際、脂肪の少ない肉はパサつきやすいので、例えば上記レシピのように、水溶きかたくりでとろみをつけたあんをかけるなどしてコクを出すと、おいしくいただけます。
- ②油の使用量を減らします。油をよく吸うナスなどは、あらかじめ少量の植物油をまぶして電子レンジで加熱してからいためることでエネルギーが大幅に減ります。
- ③エネルギーの少ない素材を生かしてカサを増します。例えば、春雨の代わりに糸寒天を使って酢の物や中華サラダにする、焼きそばにたっぷりのモヤシを入れる、きのこを使ったあんかけにするなどです。