



# 鶏肉とキャベツの うすくず煮

## ●材 料 (2人分)

- 〔 鶏もも肉 (皮つき) … 120g
- 〔 しょうゆ…………… 小さじ1
- キャベツ…………… 160g
- だし汁…………… 140ml
- 塩…………… 小さじ1/8
- 〔 かたくり粉…………… 小さじ1
- 〔 水…………… 小さじ2
- ブロッコリー…………… 30g



## ●作り方

- ① 鶏肉は6切れのそぎ切りにして、しょうゆをからめる。  
(1人3切れ)
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ④ 鍋にだし汁、塩をを入れて火にかけ、煮立ったら①の肉を加えて煮る。
- ⑤ キャベツを加えて味がなじむまで煮、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、ブロッコリーをそえる。

### 1人分栄養価

エネルギー	144kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	8.2g
炭水化物	4.7g
カルシウム	48mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.9g

おいしく減塩!

鶏肉にしょうゆで下味をつけることで薄味でもおいしくいただけます。  
だしを濃くとるとさらにうま味がUP。