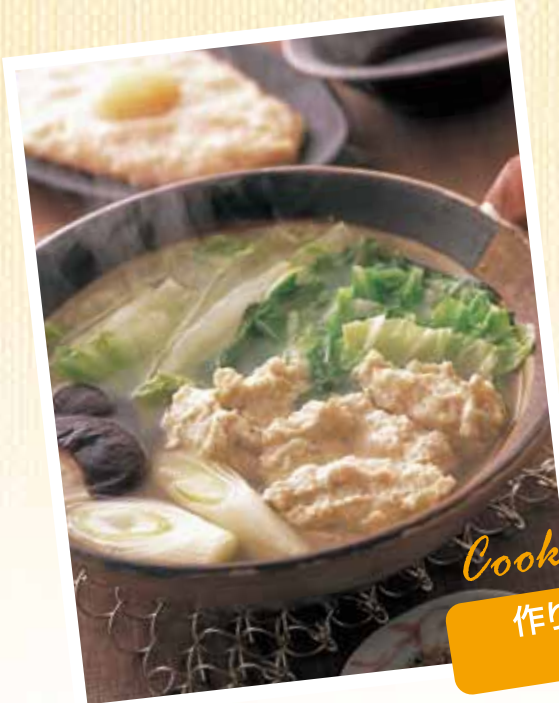




高タンパクで低カロリー 冬の鍋にぴったり 鶏肉

鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて低脂肪・高タンパク質で、必須アミノ酸をバランスよく含んだヘルシーな食材。脂肪の大半は皮に含まれているので、皮を取り除けばさらにカロリーダウンできますが、皮にはコラーゲンがたっぷり含まれているので量をコントロールしたいところ。また、鉄分や各種ビタミンも豊富で、特にビタミンAは他の肉類の約3~10倍も含まれ、肌あれ・視力低下・風邪・ガンの予防などの効果が期待できます。

“美容と健康に効果的&低カロリー” だなんて、女性にとってうれしい食材ですよ。ダイエットにもってこいです。



Cooking Recipe

作りながらなので
手間いらず!

鶏つくね鍋

調理時間 15分 1人分 220kcal

〈作り方〉

1 はくさいは3cm長さに切ります。しいたけは2~4つのそぎ切りに、ねぎは1cm幅の斜め切りにします。



2 ボールにひき肉を入れ、Aを順に加えて手でよく混ぜます。皿に平らに盛りつけ、中央にくぼみを作って卵黄をのせます。野菜の皿と食卓へ。

3 土鍋にBを熱し、野菜を適量加えます。再び煮立ってきたら、ひき肉に卵黄を混ぜ、少量ずつスプーンで落とし入れます。火が通ったところから、ぽん酢と七味で食べます。

鶏ひき肉は、きれいなピンク色のものが新鮮。傷みやすいので早めに使い切りましょう。

材料 [4人分]

鶏ひき肉..... 300g
A ねぎのみじん切り..... 大さじ1・1/2
しょうがのみじん切り..... 大さじ1/2
卵白..... 1個分
かたくり粉..... 大さじ1・1/2
塩・こしょう..... 各少々
卵黄..... 2個
はくさい..... 300g
しいたけ..... 6個
ねぎ..... 1本
B 水..... カップ6
スープの素..... 大さじ1・1/2
〈薬味〉七味とうがらし..... 少々
ぽん酢しょうゆ(市販)..... 適量

