



# 野菜料理をプラス1品！ ～鶏肉の冬野菜あんかけ～

前橋市健康増進課

## 【材料】4人分

鶏もも肉	4枚 (280g)
A	しょうゆ 小さじ 1
	しょうが 1かけ
	酒 小さじ 1
	みりん 小さじ 1
卵	1個
にんじん	80g
白菜	100g
ほうれん草	100g
油	小さじ 1
B	だし汁 150ml
	みりん 小さじ 1/2
	しょうゆ 小さじ 1
	塩 少々
水溶き片栗粉	適量



## 【作り方】

- ①鶏肉は、調味料Aに30分間漬けておく。
- ②にんじんは干切り、白菜は2cmの幅に切る。  
ほうれん草は3cmくらいの長さに切る。
- ③卵は溶きほぐし、フライパンに油をしいて、炒り卵を作り、取り出す。
- ④鶏肉を焼き、いったん取り出す。
- ⑤続けて②の野菜を炒める。
- ⑥⑤の中にBの調味料を入れ、ひと煮立ちする。
- ⑦⑥に水溶き片栗粉を入れとろみを付けて③の炒り卵も加え、野菜あんを作る。
- ⑧器に④を盛り、⑦のあんをかける。

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

あんかけにすることで、温かい料理を冷めにくくするメリットがあり、寒い冬にはぴったりです。  
鶏肉をカットしてから盛り付けると食べやすくなります。

## 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
179	12.7	11.0	5.6	40	0.8
kcal	g	g	g	mg	g