

9月ver.

＼オーラルフレイル予防／ 管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鶏むね肉の塩こうじ煮込み

材料 [2人分]

鶏肉
(むね・皮なし) …200g
こんにゃく …1/2枚
玉ねぎ …1/2個
なす …1本
しいたけ …2個
ごま油 …小さじ2
小ねぎ …適量

A	片栗粉	…大さじ1
	塩こうじ	…大さじ1
	みりん	…大さじ1
	しょうゆ	…小さじ1
B	顆粒和風だし	…小さじ1/2
	水	…200ml



1人分239kcal／塩分2.1g



つくり方

- ①玉ねぎは1cm幅のくし切りに、なすは縦半分に切り、表面に斜めの切り込みを入れて、乱切りにする。しいたけは軸を落とし、3mm幅の薄切りにする。
- ②こんにゃくはスプーンで小さめの一口大にちぎり、沸騰したお湯で2分ほど茹で、ザルにあげる。
- ③鶏肉は一口大のそぎ切りにする。ポリ袋にAと一緒に入れよく揉み込み、冷蔵庫で30分ほど置く。
- ④鍋にごま油を熱し、①、②を入れて炒め、火が通ったらBを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤③を加えて蓋をし、弱火で火が通るまで煮る。器に盛り付け小ねぎをのせる。



噛み応えのある鶏むね肉、こんにゃくを使用したレシピです。鶏むね肉はパサパサと食べづらさがあるため塩こうじを揉み込み、しっかりと仕上げています。
よく噛んで召し上がってください♪

鶴見区医師会在宅部門