

おすすめ! ※しょっかい 食改さんオリジナルレシピ

鶏肉と大根の塩麴煮

<材料> 2人分

鶏もも肉	150g
大根	200g
まいたけ	50g
しいたけ	50g
生姜	15g
A 塩こうじ	大さじ 1.5
だし汁	200 cc
酒	大さじ 2
B 片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2



1人分	
エネルギー	182kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	4.0g
食塩相当量	2.2g

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。大根はスライサーで薄切りにする。しいたけと生姜は薄切りにする。まいたけはほぐす。
- ② 鍋に A と生姜を入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉と大根、まいたけ、しいたけを加え、中火で火が通るまで煮る。
- ③ B を加えとろみをつける。

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



※食改さんとは？

正式な名称は食生活改善推進員といえます。健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

ヘルスマイトからのコメント
うま味たっぷり、やさしい味わいです。
冬におすすめのレシピです♪

