

フレイル予防食 鶏肉とさつま芋の味噌クリーム煮



材料（2人分）		※小＝小さじ 大＝大さじ	
鶏胸肉	120g	小麦粉	8g（大1弱）
塩	0.4g（少々）	味噌	12g（小2）
小麦粉	3g（小1）	だし汁	120ml
さつま芋	80g（1/2本）	牛乳	80ml
長ネギ	40g（1/2本）		
赤パプリカ	40g（1/2個）		
サラダ油	10g（小2）		



① さつま芋はよく洗って皮付きのまま5mmの厚さに切り、



② 長ネギは斜め薄切りにします。



③ 赤パプリカは3cm長さの千切りにします。



④ 鶏肉は1口大に切り粉ふるいで小麦粉をまんべんなくまぶします。



⑤ フライパンに半量の油を中火で熱し、鶏肉を両面3～4分焼いて一度取り出します。



⑥ 残りのサラダ油を入れてネギを炒めます。



⑦ 少ししんなりしたら、小麦粉を全体に3回に分けて振り入れ、だまにならないように炒めます。



⑧ 粉っぽさがなくなったら、だし汁、さつま芋を加え



⑨ 鶏肉も戻し入れます。



⑩ 蓋をして弱火で4～5分煮ます。



⑪ 味噌と牛乳をよく混ぜ合わせておきます。



⑫ 材料に火が通ったら



⑫ 混ぜ合わせた味噌と牛乳、パプリカを加え



⑬ 焦げ付かないように1分煮て完成です。



「大牟田市 減塩料理レシピ動画」で検索
または二次元バーコードでアクセス！



今回の ポイント！

○筋肉の元となる、タンパク質が多く含まれている鶏胸肉を使用。

○カルシウムを多く含んでいる牛乳を使用。

○減塩効果のある昆布とかつお節のだし汁で、味にコクと旨味をだす。



減塩



1人分の栄養量
エネルギー 258kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 10.5g
炭水化物 23.8g
食塩相当量 1.0g
食物繊維 2.2g

