

暑い季節におすすめ！食欲がないときもしっかり栄養がとれます

鶏

飯

《4人分》

<材料>

～具～

にんじん 1/5 本

さやいんげん 5～6 本

干しいたけ 8 g

A { 砂糖 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1
みりん 小さじ 1
だし汁 大さじ 1

鶏ささみ肉 60 g

鶏卵 1 個

(砂糖・塩・水・サラダ油 少量)

たくあん 1～2 切れ

～汁～

鶏ひき肉 60 g

大根 2 cm

にんじん 1/5 本

ねぎ 1/3 本

鶏ささみ肉煮汁 500 cc

B { 中華スープの素 小さじ 1

しょうゆ 大さじ 1

酒 大さじ 1/2

塩 小さじ 1/3

レモン 一切れ

片栗粉 小さじ 1

<作り方>

具① にんじんは千切り、さやいんげんは 1～2 cm に切る。干しいたけは戻しておく。(切れてないものは千切りにする。)

② ①を A で煮る。

③ 鶏ささみ肉はゆでて、冷ましてから食べやすい大きさに手でさいておく。(煮汁はとっておく。)

④ 鶏卵に砂糖・塩少量で味をつけ、サラダ油をしいたフライパンでうすく焼き、千切りにしておく。

⑤ たくあんは千切りにしておく。

汁① にんじん・大根はいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。レモンは切って絞っておく。

② ③の煮汁に鶏ひき肉を加えて火にかけ、でてきたあくをとる。

③ ①を入れ、火がとおるまで煮る。

④ B で調味し、ねぎをちらし、最後に同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、レモン汁を入れる。

★★★ポイント★★★

★どんぶりなど深めの器にごはんを盛り、その上に具をのせ、汁をかけて食べて下さい。

★鶏ささみ肉やレモン汁は、市販品を使用すると手軽にできます。その際は、鶏がらスープ(粉末でも可)などで味を調えて下さい。