

お雑煮（鶏）

材量 1人分

| 食品名 | 使用量 (g) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩 (g) |
|--------------------|------------|-----------------|--------------|--------------|------------|-----------|
| ジッヅウ 先生ので んぷんお餅 | 2個 | 205 | 0.1 | 3 | 9 | 0.1 |
| 鶏モモ | 10 | 20 | 1.6 | 27 | 16 | 0 |
| しいたけ | 10 | 2 | 0.3 | 28 | 7 | 0 |
| 人参 | 10 | 4 | 0.1 | 27 | 2 | 0 |
| 糸みつば | 3 | 0 | 0 | 15 | 1 | 0 |
| かつお・昆布だし | 150 | 1 | 0.2 | 32 | 7 | 0.1 |
| 濃口しょうゆ | 3 | 2 | 0.2 | 10 | 4 | 0.5 |
| 塩 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
| 酒 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | |
| 合計 | | 235 | 2.5 | 142 | 46 | 0.9 |

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

かつお・昆布だしを作る。（1カップ分）

昆布2gと水250g（蒸発分含む）を鍋に入れ、弱火にかける。気泡が出てきたら（約50 ）昆布を取り出し、削り節4gを一度に加える。アクが浮いたらすぐすくい、沸騰したら火を止めそのまま削り節が沈むまで待ち、こす。

でんぷんお餅を焼いておく。

だし150gを鍋に入れ、鶏肉、しいたけ、人参を加えて煮る。

火が通ったら、しょうゆ、塩、酒を加えて一煮立ちさせて火をとめる。

器に餅と汁をよそり、糸みつばをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

だしは、多めに作って置き、冷蔵庫で保存しておくとう便利です。

お餅はフライパンやトースターで焼いて柔らかくしておきます。

(普通の餅100gで作ったの場合 エネルギー265cal たんぱく質6.6g)

「広島臨床栄養研究会レシピ(応用)より」

