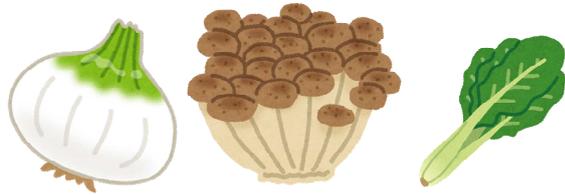


## 鶏肉の治部煮

鶏胸肉は皮なしを使用しているの  
で、カロリー控えめのメニューに  
なっています。



### 材料（1人分）

鶏胸肉	40 g	水	200 g
片栗粉	1 g	かつお節	2 g
玉ねぎ	10 g	しょうゆ	3 g
にんじん	10 g	砂糖	3 g
しめじ	5 g		
小松菜	10 g		

### 1人分栄養価

エネルギー	89 kcal	炭水化物	6.4 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	1.5 g
食塩相当量	0.5 g		

### 作り方

- ①鶏肉は一口大にそぎ切りする。片栗粉をまぶしておく。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③水とかつお節でだしをとり、しょうゆ、砂糖で煮汁を作る。②の野菜を煮汁でやわらかく煮る。最後に①を入れて、火が通るまで煮る。