

食を楽しむ、考える。



だしのうま味をたっぷり吸って
じっくり煮込んだ白菜がおいしい!

鶏肉と白菜のとろとろ煮

材料
(2人分)

- 266272 近江鶏もも 180g
- 白菜 300g
- 265764 滋賀の人参 30g
- 干しいたけ 10g
- ごま油 小さじ1
- 塩 小さじ1/3

作り方

- 鍋に水700mlと干しいたけを入れ、3時間ほど漬けてもどす。取り出して石づきを切り落とし、3~4等分に切る。鶏ももはそぎ切りにし、白菜は4cm幅のざく切り、人参は短冊切りにする。
- 鍋に白菜の芯、鶏肉、干しいたけ、人参を順に入れ、白菜の葉をのせる。ごま油をまわしかけ、ふたをして中火~弱火で約30分煮る。
- 器に取り分け、塩をふっていただく。

One Point! 塩の代わりにぼん酢小さじ1(1人あたり)をかけてもおいしくいただけます。

産直

266272

冷蔵 毎週企画

滋賀県・シガポートリー

近江鶏もも

250g

100gあたり
税込185円



1点につき
20
ポイント

鶏もも

本体 **428円**
(税込 462円)

近江鶏のモモ肉。消費期限:お届け日翌日



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

鶏もも肉を活用して 身体のメンテナンスを!

鶏肉は淡白な味わいで必須アミノ酸をバランスよく含む栄養価の高い食材です。部位によって栄養成分が違い、ももはよく動かす部位なので筋肉質でやや弾力があり、脂質も多めです。鶏肉の脂質はコレステロールの上昇を抑えるオレイン酸やリノール酸を多く含み、動脈硬化予防の効果も期待されます。皮には粘膜の健康を維持して免疫力を高めるビタミンAや、肌を潤して骨の老化予防に役立つコラーゲンを含みます。エネルギーは100g当たり190kcalですが皮を除けば113kcalに抑えられ、摂取カロリーを気にする方も日々の料理に活用できます。