



画像元: ©DESIGNALIKIE

このレシピは **わたし** が担当しました！

監修/管理栄養士 **下向井 貴代子**

コーヒーと動物が好きです。お会いする方に、「聞いて良かった」と思っていたりいただけるような保健指導を心がけています。

協会けんぽ広島支部の『**健幸**レシピ』

たん白質豊富 鶏むね肉のクリーム煮

たん白質は筋肉の栄養源です。不足すると筋肉量が減る原因にもなります。カロリーが気になる方にお勧めの低脂肪でたん白質が摂れる主菜レシピです。



※ 調理盛り付け例は1人分

材料(2人分) ■ 1人分 352kcal
■ たん白質 23.8g 食物繊維 5.1g

- 鶏むね肉 1枚(約200g)
- 玉ねぎ 1/2個(約120g)
- ブロccoliリー 1/2株(約100g)
- しめじ 1/2パック(約100g)
- 低脂肪牛乳 100ml
- 小麦粉・オリーブ油 各大さじ1/2杯
- コンソメ粉 小さじ1杯

作り方

調理時間15分

- 1 鶏むね肉は一口大に、玉ねぎは薄くスライス、しめじは割いて、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 フライパンを熱して、オリーブ油を入れ、小麦粉をまぶした鶏むね肉を炒める。表面の色が変わったら、玉ねぎとしめじを入れ、炒める。
- 3 牛乳を入れ煮立ったら、コンソメで味をつけ、蓋をして中火で3分、ブロッコリーを入れさらに3分煮込む。



★冷凍ブロッコリーを使うと簡単です。お好みでこしょうを加えても良いです。

健幸メニュー例

- 雑穀ご飯
- 鶏むね肉のクリーム煮
- 大根と水菜のサラダ
- 白菜のスープ
- みかん



■ 1人分 618kcal ■ たん白質 28.9g
■ 食物繊維 8.6g ■ 塩分 2.1g

アレンジで大変身！

★**グラタン風**

チーズをのせて、トースターで焼く。

★**クリームスープ**

水を加え、塩こしょうで味を調える。