

免疫力アップ できれば重宝!

エネルギー 159Kcal 塩分 2.1g



万能キムチ鶏そぼろ

季節の変わり目は体調を崩しがち。かぜをひかない体づくりは普段の食事から！
免疫力アップにピッタリの食材がキムチ。
簡単なのにいろいろな食べ方ができて重宝する、鶏そぼろにするのがオススメです！



らくらくポイント

キムチで味が決まるので調味料は必要なし。包丁いらずで洗い物も少なくてラクラク。
冷蔵で2日間、冷凍で2週間ほど保存もできるので、多めにつくってストックしておくも便利！



ヘルシーポイント

キムチの乳酸菌で免疫力アップ！仕上げに加えて火を通し過ぎないのが、乳酸菌効果を高める秘訣です。
鶏ひき肉は高たんぱくで低エネルギー。油も使わないのでさらにヘルシー！

材料 (1人分)

白菜キムチ 70g (キッチンばさみで細かく刻む)

| | | |
|---|----------------------|----------------|
| A | 鶏ひき肉(むね) | 100g |
| | しょうが (すりおろし・チューブ) | 小さじ1/2 (約1cm分) |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | | |

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大さじ1、
キャップ1杯弱 (スクリュウ線の上まで) で小さじ1です。

作り方

1. フライパンにAをすべて入れ、箸などで肉をほぐす。
2. 中火にかけ、ぼろぼろになり水分がほとんどなくなるまで、2~3分間炒りつける。
3. 火を止め、仕上げにキムチを加えてサッと混ぜ合わせる。

※ご飯やうどんにのせるのはもちろん、湯豆腐や冷やっこ、野菜にのせて
おかずサラダにするのもオススメ！
お好みで細ねぎを散らせば、彩りもよくなります。

レシピ監修: 村田裕子 (料理研究家・管理栄養士)



動画公開中！チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

