

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は 1 皿/食とりましょう。

鶏肉と里芋のミルク煮

里芋独特のぬめりの成分、
『ガラクトン』は
コレステロールを下げる、
高血圧予防、肥満予防に効果的です。



【1人分あたり】

エネルギー： 381kcal
たんぱく質： 22.5g
脂 質： 23.1g
糖 質： 15.6g
食塩相当量： 1.2g

◎材料：(2人分)

鶏小間肉・・・ 150g
里芋・・・ 4個
人参・・・ 1/2本
ぶなしめじ・・・ 50g
ブロッコリー・・・ 50g
油・・・ 大さじ1
水・・・ 1/2カップ
味噌・・・ 小さじ1
牛乳※1・・・ 1/2カップ
スライスチーズ・・・ 2枚
あらびきこしょう・・・ 少々

※1 今回は脂質をよりおさえるため、
『セブンプレミアム 低脂肪牛乳』を使用しました。

おすすめ
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品(例：減塩みそ)を
使うと、より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！



◎作り方

- ① 里芋、人参は皮をむき、一口大の乱切りにする。
ぶなしめじは石づきを切り、小房に分ける。
ブロッコリーは茎を切り、小房に分ける。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて、表面に焼き色がつくまで炒める。
- ③ 里芋、人参、ぶなしめじを入れて炒める。
- ④ 水を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 味噌、牛乳、ブロッコリーを入れて、汁気が半分になるまで煮つめる。
- ⑥ 火を止め、スライスチーズをちぎりながら入れて、混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り付け、あらびきこしょうをかける。

メモ

★牛乳、チーズと乳製品のコクを生かした減塩レシピです。
季節野菜の甘みも一緒にお楽しみください。

