

もち麦の鶏雑炊



1人分の主な栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 407kcal |
| たんぱく質 | 19.5g |
| 脂質 | 17.1g |
| 炭水化物 | 49.3g |
| 食物繊維 | 7.0g |
| 食塩 | 3.0g |

材料<2人分>

| | |
|----------------|----------------|
| 鶏もも肉……………150g | ごま油……………小さじ1/2 |
| 麦ごはん*……………150g | みそ……………大さじ2 |
| ごぼう……………1/3本 | 和風だし……………小さじ1 |
| 人参……………1/2本 | 水……………500ml |
| 大根……………50g | 小口ねぎ……………少々 |
| こんにゃく……………1/3枚 | 鷹の爪……………少々 |

*うるち米+もち麦30%配合

作り方

- ①ごぼうをささがきにして水にさらしておく。人参と大根はいちょう切り、こんにゃくと鶏肉はひと口大に切る。
- ②鍋にごま油をひき、①を中火で炒める。
- ③②に水と麦ごはんを入れて火が通るまで煮込む。
- ④和風だし、みそを入れて味をととのえる。
- ⑤器に盛りつけ、みじん切りにした小口ねぎと鷹の爪をトッピングして完成。

料理のポイント

体を温める根菜と鶏肉、食物繊維が豊富なもち麦で、腸活にもおすすめ。しょうゆベースの味つけにアレンジしてもおいしくいただけます。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|-----|----|
| 卵 | 乳 | 小麦 | えび | かに | 落花生 | そば |
| × | × | × | × | × | × | × |