

鶏ささみの野菜あんかけ

* 老年期の食生活として



主菜



材料：4人分

鶏ささみ	……………	200 g
塩・こしょう	……………	少々
酒	……………	大さじ1
チンゲン菜	……………	3株
生椎茸	……………	6枚
ごま油	……………	大さじ1
〔水	……………	150ml
鶏がら顆粒だし	……………	小さじ3/5
酒	……………	大さじ3
オイスターソース	……………	大さじ1
〔片栗粉	……………	大さじ1
水	……………	大さじ2

【1人分】 エネルギー：119kcal
たんぱく質：13.1 g 脂質：3.6 g
炭水化物：5.9 g ナトリウム：313mg



作り方

1. 鶏ささみは筋を除いて塩・こしょうをふる。耐熱皿にのせて酒をふってラップをし、電子レンジ(500w)で2分加熱する。粗熱がとれたら手でほぐし、器に盛る。電子レンジがない場合はゆでる。
2. チンゲン菜は根元を除いて1cm幅に切る。椎茸は軸を除いて放射状に8等分する。
3. フライパンにごま油を熱して②を炒め、しんなりとなったらAを加える。味がなじんだら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を消す。①にかける。

☆彩りでニンジンなどを加えてもいいです。