

元気な体を作るレシピ

# 鶏ささみと

# チンゲン菜のミルク煮



管理栄養士のレシピ No.81

たんぱく質が豊富な鶏ささみ肉、カルシウムが豊富なチンゲン菜を使用しました。

さらにスキムミルクを使って栄養を強化しています。スキムミルクは、牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を粉末状に乾燥させたものです。脂肪がほとんど含まれていないので、少ないエネルギーで効率良くカルシウムやたんぱく質を摂ることができます。



1人分 エネルギー279kcal たんぱく質28.3g  
カルシウム310mg 塩分1.5g (調理時間 15分)

材料 (2人分)	鶏ささみ	…160g
	(塩・こしょう)	…少々
	チンゲン菜	…1株
	玉ねぎ	…1/2個
	ホールコーン	…スプーン4杯
	コンソメ	…小さじ1
	A { スキムミルク	…40g
	水	…40ml
	有塩バター	…2かけ
	片栗粉	…小さじ2
こしょう	…お好みで	

## 作り方

- ① ささみ肉は一口大に切り、塩こしょうをふっておく。玉ねぎは薄切りに、チンゲン菜は茹でて2~3等分に切っておく。
- ② フライパンにバターを熱し、ささみ肉と玉ねぎを入れて加熱する。
- ③ チンゲン菜、ホールコーンを加える。
- ④ 混ぜ合わせたAを加えて3~4分煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、盛付けたらお好みでこしょうをふる。