

【筍と鶏肉の照り煮】

☆ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るタンパク質が不可欠です。
良質なタンパク質を含む肉や魚、卵、大豆製品を毎食取り入れましょう。

材料 (4人分)

筍	1/2 本
米ぬか (あく抜き用)	1/2 カップ
唐辛子 (あく抜き用)	1 本
鶏もも肉	200g
人参	1/2 本
椎茸	8 個
さやえんどう	8 本
A { 砂糖	大さじ 2
{ 醤油	大さじ 2
{ 酒	大さじ 2
油	小さじ 1



作り方

1. 筍の下処理を行う。筍は穂先と硬い根元部分を切り落とし、縦に切れ目を入れる。鍋に筍、筍が被るくらいの水、米ぬか、唐辛子を入れ、強火にかける。沸騰したら落とし蓋をし、弱火で1時間程火にかける。竹串がすっと通る程度に柔らかくなったら火を止め、そのまま置いておく。筍が冷めたら水洗いして切れ目から皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
2. 鶏もも肉は一口大に切る。人参は一口大の乱切りにする。椎茸は石づきを落とし、飾り切りにする。さやえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。
3. 鍋を中火で熱し、油を入れ、鶏もも肉を皮目から焼く。焼き目がついたら反対面も焼き、筍、人参、椎茸を加えて炒める。
4. 全体に油が回ったら水1カップとAの調味料を加え、落とし蓋をして10分程煮る。火が通ったら落とし蓋を外し、さやえんどうを加え、強火で水分を煮飛ばす。

栄養価 (1人分) エネルギー 189kcal、タンパク質 11.9g、塩分 1.4g