



クリエイティブ
栄養士考案!

糖質を考える人の 健康レシピ



生姜のうまみで
心もホッと♪

大根と鶏肉の生姜煮



《材料（2人分）》

大根	200g	◎塩	小さじ1/2
鶏むね肉	150g	◎酒	小さじ1
にんじん	60g	★しょうゆ	大さじ1
生姜	15g	★酒	大さじ1
水	100cc	★みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1		

栄養成分（1人分）

エネルギー：308kcal
たんぱく質：16.1g
脂質：19.1g
炭水化物：12.5g
食物繊維：2.2g
糖質：10.3g
食塩相当量：2.9g

《作り方》

- ①一口大に切った鶏肉を◎と共にボールに入れ、よく揉み込んでおく。
- ②皮をむいた大根とにんじんを一口大に切る。
- ③別のボールを用意し、水と★の調味料とすりおろした生姜を混ぜ合わせておく。
- ④中火に熱したフライパンにごま油を入れ①を炒める。
- ⑤④に火が通ったら②③を入れ、一煮立ちさせ、煮汁がなくなるまで煮詰めたら完成！



しっかり食べられるのに糖質は約10g。エネルギーも抑える場合は、胸肉の皮を外しましょう！
食材は乱切りにすると表面積が大きくなって比較的短時間で味がしみ込みやすくなります♪