

鶏と野菜のフォー

化学調味料は使わず、昆布と鶏肉など天然のだしでおいしくいただける 1 品です。

エネルギーは控えめですが、主食のめん・お肉・野菜が一緒にとれてバランスがよく、食欲がない時のお食事としておすすめです。お好みで、ラー油をかけてもおいしくいただけます。



ひとり分あたりの 栄養価

363
kcal

塩分
2.2
g

たんぱく質 19.5g 脂質 7.0g 炭水化物 53.2g

●材料（2人分）

・フォー（米粉のめん）	160g
・にんじん	40g
・チンゲン菜	1/2 株
・まいたけ	1/2 パック
・鶏もも肉（皮無し）	160g
<トッピング>	
・こねぎ	2 本
・コーン（冷凍）	大さじ 2
・ごま油	小さじ 1

<スープ>

・昆布（乾）	1g
・水	600mL

<A 調味料>

・酒	小さじ 1
・しょうが（すりおろし）	小さじ 1
・食塩	小さじ 1/2
・ナンプラー	小さじ 1/2

●作り方

- ① フォーは 40℃くらいのぬるま湯（分量外）に、15 分程つけておきます。
- ② にんじんは皮をむき 5cm の短冊切り、チンゲン菜は 5cm の短冊切り、まいたけは固い部分を切り手でほぐします。こねぎは小口切りにしておきます。
- ③ 鶏もも肉は一口大の食べやすい大きさに切ります。冷凍コーンはさっと湯に通しておきます。
- ④ 鍋に昆布と分量の水を入れて強火にし、鶏もも肉を入れます。沸騰して鶏肉が白くなったら、昆布を取り出します。ここに、②のにんじん、チンゲン菜、まいたけを加え、蓋をして中火にし、野菜に火が通ったら、<A>の調味料で味をととのえます。
- ⑤ 別の鍋で、①のフォーを 3～4 分、お好みの固さにゆでてざるにあけます。
- ⑥ 器にめんを盛り、④のスープと具、ゆでたコーンとこねぎを盛りつけて、ごま油をかければ、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。