

【 沢 煮 汁 】レシピ

【材料 4人分】

ねぎ	40g
豆苗	50g
えのき茸	80g
鶏モモ肉	80g
(一口大 皮なし)	

みりん	大さじ1 と 小さじ1
しょう油	大さじ1 と 小さじ1
粗びき黒コショウ	4振り
だし汁	600ml



熱量：53 kcal タンパク質：5.6 g
脂質：1.0 g 食塩相当量：1.0 g



水無川マラソンに出場できるように頑張るチーヌ!

【作り方】

- ① ネギは5cmの長さの細切りにする。
- ② えのき茸は石づきを除き、2等分にする。
- ③ 豆苗は根元を落とし、2等分にする。
- ④ 鍋にだし汁とえのき茸、鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2分ほど煮る。
- ⑤ ①のネギを加え、しょう油とみりんで味を整える。
- ⑥ 豆苗を加えてサッと煮て、器に盛り黒コショウを振り、出来上がり。

～ポイント～

- だし汁は鰹節からとることで、塩分を控えることができ、減塩につながります。
- 豆苗は食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む食材です。
- 減塩や食物繊維はメタボ予防に重要な働きをします。