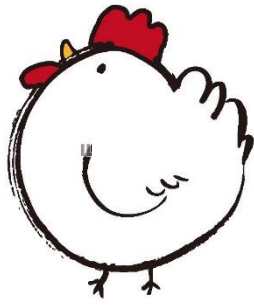


# 鶏肉



公立甲賀病院  
栄養管理課

鶏肉は豚肉や牛肉に比べると比較的安価に手に入る食材です。蛋白質が豊富で、目の健康維持・皮膚や粘膜の免疫力UP・抗酸化作用のあるビタミンAも多く含まれます。ささみや胸肉は脂質が少なく、ダイエット中や脂質の制限が必要な方でも料理に取り入れやすいため、あらゆる場面で役立つ蛋白源です♪

## 簡単☆煮込みチキン

### 材料(3人分)

鶏もも肉	1枚
塩胡椒	少々
油	適量
◎水	100cc
◎ケチャップ	100g
◎ウスターソース	大さじ1
◎みりん	大さじ2



- ① 鶏肉を開き、筋を切り、食べやすい大きさにカットして、塩胡椒する。
- ② ◎を合わせる。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、①を皮面から焼く。表面がカリッとなれば、裏返して、蓋をし、弱火で3分加熱。
- ④ ③に②を加え、軽く煮込めば完成。

お好みの付け合わせを添えればより見た目が豪華になります！

エネルギー(1人分) 195kcal 蛋白質 16g 脂質 6.1g 塩分 1.9g