

簡単!

Ajinomoto

石川県

時短!

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方
公開中!

冬おすすめ!

主菜

鶏肉と白菜・豆苗の
クリーム煮

ミルクのコクと鶏のうま味の効いたマイルドなクリームが絶品!

調理時間

12分

栄養成分
(1人分)

エネルギー

218kcal

食塩相当量

1.3g

野菜量

102g

写真は1人分

材料 (2人分)

鶏もも肉	1/2枚(125g)
「丸鶏がらスープ」	小さじ1/2
白菜	1.5枚
豆苗	1/2袋
にんにくの薄切り	1/2かけ分
A 水	1/4カップ
酒	大さじ1/2
「丸鶏がらスープ」	大さじ1/2
B 牛乳	1/2カップ
片栗粉	大さじ1/2
[AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油]	大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、「丸鶏がらスープ」をまぶす。白菜はヨコ3cm幅に切り、豆苗は長さを半分に切る。
 - ② フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉を入れて炒め、焼き色がついたら、にんにく、①の白菜を加えて炒める。しんなりしたら、Aを加えて2分ほど煮る。
 - ③ 混ぜ合わせたB、①の豆苗を加えてさらに2分ほど煮る。
- *お好みで粗びき黒こしょうをかけてお召上がりください。

石川県の
一食分の基準

出典元「レシピ大百科」

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上