

2部 『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

つまみじゃない！ご飯によく合う焼き鳥



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	307	(kcal)
・たんぱく質:	18.1	(g)
・カリウム:	387	(mg)
・リン:	175	(mg)
・食塩:	1.6	(g)
作業時間	20	(分)
価格(1食あたり)	268	(円)

🍚 材料

鶏もも肉 (唐揚げ用)	90g(3個)
ねぎ	45g
しいたけ	36g
A { みりん	大さじ1杯
酒	大さじ1杯
減塩しょうゆ	大さじ1杯
お好みで七味唐辛子	

🍲 作り方

- ①ねぎは4cm位のぶつ切りにします。
- ②しいたけは軸をとります。
- ③ねぎとしいたけをフライパンやグリルなどで素焼きします。
- ④フライパンに鶏もも肉とAの調味料を加え、蓋をして中火にかけます。
- ⑤加熱している間、数回鶏肉を調味料にからめながら、水分が煮詰まるまで蒸し焼きにします。
- ⑤鶏肉を皿に盛り付け、ねぎ、しいたけを添え、お好みで七味唐辛子をふります。

アピールポイント

焼き鳥は多くの人に好まれる料理で、透析患者様も例外ではありません。当レシピはつまみとしての位置づけが根強い焼き鳥を、ご飯のおかずに適した焼き鳥にアレンジしたものです。ご飯とともに食べることで、たんぱく質のみならず、エネルギーアップにもつながります。

その上、作り方はいたって簡単。唐揚げ用にカットされた鶏肉を利用すれば、包丁を使う作業もほんのわずか。付け合わせの野菜をしし唐辛子やしめじ、なすなどに変えても、また違った味が楽しめます。高齢の方でも手軽に作れる一品です。