

## レーズン煮<主菜>



エネルギー 231kcal

塩分 1.8g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



### おすすめポイント

鶏肉はたんぱく質が豊富で栄養価がとても高いです。たんぱく質は体内の臓器をはじめ、筋肉、皮膚、髪、血液などを構成する大切な成分です。

 阿知須共立病院 栄養科

## レーズン煮の作り方



### 材料（2人分）

鶏肉	2枚
レーズン	10g
しょうゆ	大さじ1 1/4
砂糖	小さじ1弱
赤ワイン	小さじ2
じゃがいも	1個
ブロッコリー	80g
人参	1/5本
塩	0.2g

- ①人参は乱切り、じゃがいもは適当な大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋にAの材料と鶏肉、人参を入れ、おとしぶたをして弱中火で20～30分煮る。
- ③付け合わせのブロッコリーは塩ゆでし、じゃがいもは粉ふき芋にする。
- ④鶏肉をそぎ切りにして皿に盛りつける。③を盛り、ソースをかけて完成。

