

ささみの黄金煮《主菜》



エネルギー 149kcal

塩分 1.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



おすすめポイント

ささみは脂質が少なく、鶏肉の中で最もタンパク質を多く含んでいます。消化しやすく、胃腸に負担をかけにくい食材です。



阿知須共立病院 栄養科

ささみの黄金煮の作り方

材料（2人分）

ささみ
塩
酒
片栗粉
卵黄

A { だし汁
塩
しょうゆ
さとう

さやいんげん
にんじん
しょうゆ
だしの素

- ① ささみはスジをとり、そぎ切りにして、塩と酒で下味をつけておく。
- ② さやいんげんはすじをとり、人参はせん切りにして塩ゆでにする。
- ③ Aを鍋に入れ、煮立たせておく。
- ④ ①のささみに、片栗粉をまぶして卵黄にくぐらせ③の煮汁にいれ、弱火で10分煮る。
- ⑤ ささみを皿に盛り、さやいんげんと人参を添える。

