

平成 23 年 11 月 4 日

1 人分の栄養

エネルギー	68kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.7g
塩分	1.0g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ⑦

● **筑前煮** ●



作り方

- ① ごぼう、大根、人参は大きさをそろえて乱切りにする
- ② こんにゃくは、ちぎっておく
- ③ 鶏肉と①、②をサラダ油で炒め、(A)を入れて煮る
- ④ 味がついたら、ゆでておいたきぬさやを彩りに加える

材 料

2 人分

鶏小間切肉	10g
ごぼう	60g
大根	60g
人参	60g
板こんにゃく	60g
冷きぬさや	20g
サラダ油	1g
(A)	
こいくちしょうゆ	10g
砂糖	4g
みりん	2g
料理酒	4g
本だし	1g

**ワンポイント
 アドバイス**

- ★人参は、緑黄色野菜の代表格で
カロチンが豊富に含まれています。
- ★人参のカロチンはすい臓ガン、肺ガンなどの
喫煙に関するガンや動脈硬化を抑えるための
健康維持に役立ちます。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>