

調理師おすすめ献立

2023年11月28日(火) 夕

彦根産白菜と鶏肉の卵とじ



☆おすすめポイント☆

旬の白菜に鶏肉の旨味をプラスし、卵でまとめたやさしい味わいです。ほっこり温まる一品にしました。

材料(4人分)

白菜	320g
鶏肉	240g
豆腐	200g
卵	200g
薄口醤油	24g
みりん	12g
だし汁	200g
片栗粉	8g
.....	
春菊	20g

栄養価(1人分)

エネルギー	215 kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	10.4g
炭水化物	9.1g
食塩	1.1g

作り方

- ① 白菜と春菊を3cm幅に切る。
- ② 豆腐は6等分にする。
- ③ 鶏肉は2~3cmに切る。
- ④ 鍋に薄口醤油、みりん、だし汁を混ぜ合わせ、鶏肉を煮る。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら取り出す。
- ⑥ 鶏肉を煮ていた鍋に白菜、春菊、豆腐を入れて煮る。
- ⑦ ⑥に火が通ったら鶏肉を戻し入れる。春菊は最後に盛るので取り出しておく。
- ⑧ ⑦を片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れて加熱する。
- ⑨ お好みの器に⑧を盛り付けて、上から春菊をのせて完成。

《一口メモ》

白菜には、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどさまざまな栄養素が含まれています。その中でも豊富に含まれているビタミンCには免疫力を高める効果があり、風邪の予防に効果的です。



メニュー考案者: 株)南テスティパル 調理師 田中

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital