冬に甘みを増す大根と、さわやかな香りで食欲をそそるゆずを使いました。
旬の白菜を使った豆乳味噌汁は、豆乳のコクで味噌を控えめにしても
美味しく召し上がれます。

鶏肉のゆずみぞれ煮

【材料（２人分）】
鶏むね肉：160ｇ、大根：150ｇ、豆苗：60ｇ
醤油：大さじ１、砂糖：小さじ１、だし汁：50㎖、ゆず：1/4個
塩：ひとつまみ、片栗粉：小さじ１、サラダ油：小さじ２

まろやか豆乳味噌汁

【材料（２人分）】
白菜：40ｇ
えのき：30ｇ
油揚げ：1/2枚
青ねぎ：10ｇ
無調整豆乳：50㎖
だし汁：250㎖
味噌：大さじ１

© みんなの健康 2023.1.1

1 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩をふっておく。

2 大根は皮をむいてすりおろし、豆苗は根を切り落として半分の長さに切る。ゆずは果汁を絞り、残った皮の 1/4 程度を千切りにする。

3 鶏肉の表面に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して両面を焼く。

4 ③に大根おろし、だし汁、醤油、砂糖、ゆずの果汁と皮を入れ、ふたをして 3 分ほど煮込む。

5 フライパンの端に豆苗を加えてふたをして、1 分ほど加熱して出来上がり。

1 白菜、えのきは一口大に、油揚げは 1cm 程度の短冊切り、青ねぎは細切りにする。

2 鍋にだし汁を入れ煮立ったら、青ねぎ以外の①を入れて煮る。

3 味噌を溶いて、豆乳を入れる。（※沸騰させないように注意）

4 お椀に盛りつけ、最後に青ねぎをちらして出来上がり。

栄養成分（1 人分）

鶏肉のゆずみぞれ煮（※上記写真は 2 人分です）
エネルギー 184kcal、たんぱく質 15.3g、脂質 3.9ｇ、食物繊維 2.7ｇ、塩分 2.5ｇ

まろやか豆乳味噌汁
エネルギー 57kcal 、たんぱく質 3.9ｇ　脂質 2.6ｇ、食物繊維 1.7ｇ、塩分 1.2ｇ