

美味しい

たんぱく質がとれる作り置きレシピ①

昆布と鶏肉の旨味を活かして
～鍋料理～



栄養価
1人分

エネルギー 386 kcal
たんぱく質 28.1 g
塩分 1.6 g
(ポン酢:大さじ1杯使用の場合)

材料
2人分

昆布	5cm程度1枚
鶏むね肉	1枚
木綿豆腐	1丁
白菜	1/4カット
椎茸	2枚
春菊	1/2袋
人参	飾り程度
ポン酢もしくはごまだれなど(お好みで)	



※お鍋に入れる野菜等ははお好きなものをお使いください
※鶏肉は1枚で使用する点がポイントです。

作り方

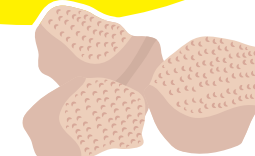
【お鍋のだし、鶏肉の準備】



- ①お鍋に昆布と水をそして鶏胸肉も塊のまま入れる。
鶏肉に火を入れ過ぎないように注意して、中心まで火が通っていたら取り出す。
(冷めたら厚めにカットしてください)。

鶏肉の活用♪

鶏肉は多めに茹でておき、カットしておいたものをタッパーなどに保管し、サラダに添えるなど、ちょっと使いにも便利です。



【鍋料理】



- ②野菜、豆腐などの具材を加え、煮えたら、鶏肉を食べたい分量だけ戻し入れる。
(やわらかく旨みを閉じ込めた鶏肉をいただいてください)
ポン酢やゴマダレなどお好きな味付けで…
お鍋の中にお醤油を加えていただいても美味しいです。

シェフからちょっと一言

フンドヴォーという言葉どこかで聞いたことあるでしょうか？
そのフォンとはお出しという意味なのですが、辞書には『土台』と記されています。つまりお料理の土台はお出し(水分)なんです。そしてその水分量の濃淡によってみなさん良くご存じのさまざまなお料理があるわけです。
水分量の多いものではお味噌汁、うどん、パトフやお鍋料理。水分量が少ないものでは煮物や蒸し物。水分を省き香ばしさを出そうと考えれば炒め物や揚げ物。さらにはその水分に片栗粉や小麦粉などでとろみをつけようとするばあんかけ料理やシチューにグラタンということになってゆきます。
そして、この水分量というところに着目いただくとお料理上手になりますよ。
いろいろな野菜そしてお肉おさかなを組み合わせるとお料理を楽しんでください。

