

長いもと鶏肉のバターソテー

埼玉石心会病院
大川 清 管理栄養士監修



●栄養成分 [1人分]

| | | |
|---------|------|------|
| エネルギー | 塩分 | 食物繊維 |
| 180kcal | 1.1g | 3.6g |

糖尿病診療ガイドライン2019～
食物繊維は1日20g以上の摂取を推奨されています。

●材料 [2人分]

| | |
|-----------|------|
| 長いも | 200g |
| エリンギ | 100g |
| 鶏むね肉（皮無し） | 100g |
| 酒 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 有塩バター | 小さじ1 |
| 青のり | 適量 |



POINT



長いものネバネバは納豆やオクラにも含まれる「ムチン」という成分。胃腸を保護する効果があり消化を助けてくれます。



1 エリンギは縦半分にして、厚めの拍子切りに、長いもは1cm幅の半月切りにします。鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして酒を振りかけます。



2 フライパンにサラダ油を熱して、鶏むね肉、長いも、エリンギを入れて中火で焼いていきます。



3 鶏むね肉に火が通り、両面にこんがり焼き色がついたら弱火にし、バターを加えます。



4 仕上げに醤油を鍋肌から回すように全体に絡めます。器に盛りつけ、青のりを振りかけたら完成です。



動画でも
ご覧いただけます！

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる



LINE・インスタ
フォローお願いします。

