



今月の
元気めし!

ヘルシーチンジャオロース

鶏肉とこんにゃくで、カロリー控えめに

材料2人分

1人分 183kcal 食塩相当量 2.9g

- 鶏むね 100g(下味:酒 大さじ1、めんつゆ 大さじ1)
- 片栗粉 大さじ1/2 ○筍水煮 60g ○ピーマン 2個
- 赤パプリカ 1/2個 ○黄パプリカ 1/2個
- 本しめじ 40g ○つきこんにゃく 100g
- おろしにんにく 1g ○おろし生姜 1g
- サラダ油 適量 ○ごま油 適量

<合わせ調味料>

- めんつゆ 大さじ1 ○酢 大さじ1 ○酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1 ○オイスターソース 大さじ1
- 中華あじ 小さじ1



作り方

- ① 鶏むねは細切りにして下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 筍・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカは細切りにし、本しめじはほぐす。
- ③ つきこんにゃくは下茹でし、湯切りする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・生姜を加えて①を炒め、②、③を加えて炒める。
- ⑤ ④に合わせ調味料を加えて手早く炒め合わせ、最後にごま油を加えて混ぜ合わせる。

**血糖値が気になる方に
おすすめの食材!**

- きのこ類
- 玉葱
- にんにく
- オクラ
- トマト
- こんにゃく
- わかめ
- 昆布
- もずく
- ひじき
- サバ
- イワシ
- サンマ
- 酢 など



クイズの答え

15～20分程度かけて食べると、満腹感を感じやすいとされています。