

腎臓にやさしい

筑前煮

塩分なしの顆粒だしで風味豊か。



里芋とごぼうの代わりに
大根と玉ねぎを入れて
50%カリウムカット！
それでも美味しい筑前煮。



栄養価 (1人分)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	10.7g
塩分	0.5g
カリウム	316mg
リン	118mg

材料

【2人分】

鶏もも皮つき……………120g
人参……………小1/3本 (20g)
玉ねぎ……………1/4個 (40g)
大根……………60g
いんげん……………2本 (20g)

さとう……………小さじ2 (6g)
みりん……………小さじ1 (5ml)
★ だしわりしょうゆ…大さじ1 (15ml)
理研かつおだし…1/5袋 (1g)
水……………1と1/2カップ (300ml)

作り方

- (1) 人参、玉ねぎ、大根は乱切り、いんげんは3cmざく切にし、ゆでこぼす。
- (2) 鍋に★の調味料を入れて煮立たせ、鶏肉を入れ火を通す。
- (3) いんげん以外の材料を入れて煮込む。
- (4) 水気がなくなったらいんげんを加え、盛り、完成です。