


# つまみ菜の中華雑炊




1人あたりの栄養価

カロリー：223kcal 塩分：1.3g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

この1皿で主食と副菜が一気にとれてしまうほど野菜がたっぷり入った雑炊です。お好みで白ゴマやごま油を少しかけても香りがよくなり、また一味違う雑炊に変化します。ごはんはあらかじめ炊いておいたものを使用してください。

## 材料（大人2人分）

つまみ菜	30g	生姜	5g
にんじん	1/4本	ごはん	200g
キャベツ	1枚	鶏ガラスープの素	小さじ1
しいたけ	1個	酒	小さじ1
たまねぎ	1/8個	薄口醤油	小さじ1/2
鶏むね肉	20g	水	100ml

## つくり方

1. つまみ菜、にんじん、キャベツ、生姜を水洗いする。たまねぎ、しいたけをスライスする。にんじんを色紙切りに、キャベツは手で食べやすいサイズに千切る。鶏むね肉は1cm角程度のサイズに切っておく。
2. 水、にんじん、玉ねぎ、生姜を鍋に入れ、火にかける。
3. しんなりとしたら、鶏肉を加える。色づいてきたら、しいたけも加える。全体に火が通ったら鶏ガラスープの素、酒、薄口醤油を加える。
4. ごはん、つまみ菜を加えてさっと火を通したら、お皿に盛り付け出来上がり。

