

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------------|-------|----------|-------|-------|----|------|------|-------|-------|-------|----------|--|
| 料理名 ばんのうやわ 万能柔らかゆで鶏 | | やわらか 主菜 肉 | | | | | | | | | | | | |
| 調理時間 | 10分 | | | | | | | | | | | | | |
| 材料・分量（1人分） 鶏むね肉 1枚（約300g位） 酒 大さじ1（15ml） 水 鍋の中で鶏肉がかぶる位の量 | 《No image》 | | | | | | | | | | | | | |
| <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 鍋の中に水と酒を入れ火をつける。 沸騰した1の中に、鶏むね肉をまるごと入れ、グラグラさせ7分間中火で茹でる。 7分経ったら、火を止めて完全に冷めるまで、煮汁ごと置いておく。（2から3時間位） <p>注意1）冷めてから、肉厚の所に菜箸を刺し、肉汁が出てこないことを確認（火が通っているか、確認する）。</p> <p>注意2）冷蔵庫で保存する場合、煮汁ごと密閉容器でしまっておく。</p> <p>注意3）2日目以降召し上がる場合、炒め物やカレー等、軽く火を通し召し上がってください。</p> <p>※お一人なら、3～5回分になる（100～60g）</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>料理の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉は、たんぱく質が豊富でさっぱりしたお肉。火を通しすぎるとパサつき硬くなりますが、余熱で火を通すことと加熱することで、ジューシーに仕上がる。 <p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 必ず、冷めてからお肉に火が通っているか確認すること。それから、保存や食べるように。 食べる時はサラダならお好みのドレッシング、お好みのたれをかけてそのまま。煮物や炒め物に切って使用することもできる。 | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>栄養価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>89.4kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>14.0g</td> <td>脂質</td> <td>1.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>0.96g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.06g</td> <td colspan="2">※60gでタレ無</td> </tr> </table> | | | エネルギー | 89.4kcal | たんぱく質 | 14.0g | 脂質 | 1.1g | 炭水化物 | 0.96g | 食塩相当量 | 0.06g | ※60gでタレ無 | |
| エネルギー | 89.4kcal | たんぱく質 | 14.0g | 脂質 | 1.1g | | | | | | | | | |
| 炭水化物 | 0.96g | 食塩相当量 | 0.06g | ※60gでタレ無 | | | | | | | | | | |