

しめじと鶏肉の卵とじ

材料(2人分) 1人分 **193kcal**

しめじ…1パック

だし汁…1カップ

鶏肉…150g

調味料

卵…3個

しょうゆ・みりん…各大さじ2

小ねぎ…適宜

砂糖…小さじ1

作り方

1. 鶏肉は皮を取り除き、一口大に切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。卵は割りほぐす。
2. 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ったらしめじと鶏肉を入れ中火で4~5分煮る。
3. 割りほぐした卵を入れ、半熟になったら火を止め、皿に盛る。彩りに小口切りの小ねぎを散らす。

鶏肉の栄養

鶏肉は蛋白質とビタミンAを豊富に含んでいます。ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。又皮を取り除くとカロリーが低くなるため、ダイエット中の人の蛋白質摂取に適しています。

