

ルミエールケアからの別冊

# エール!!

12月号 No. 29



## Merry Xmas

ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!

# 鶏肉 低カロリー・高たんぱく

鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて淡白で食べやすいということから親しまれていますが、たんぱく質を豊富に含み、とくにささみは脂肪が少なく、胃腸の弱い人のたんぱく源には最適です。

また、皮を除けばカロリーも一段と低くなり、ダイエット中の人には大切な動物性たんぱくとなります。

鶏肉の良質なたんぱく質は病後の体力回復にも役立つでしょう。さらに、ビタミンAも豊富☆  
粘膜を強くし、細菌感染を防止し、ガン予防にも効果的だといわれています。

### 主な栄養素 (鶏もも肉皮付き 100g中含有量)

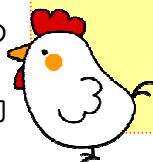
エネルギー …200kcal

たんぱく質 …17g

ビタミンA …39μg

ビタミンB1 …0.12mg

ビタミンB2 …0.22



## 鶏肉と野菜 の トマト煮

【材料2人分】

鶏もも肉…140g  
玉ねぎ …80g  
にんじん…40g  
じゃがいも…120g  
かぼちゃ …60g  
グリーンピース…10g  
小麦粉 …大さじ 1.5  
コンソメ…小さじ 0.5  
トマトピューレ…60g  
白ワイン…小さじ1



A

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
- ② 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもも食べやすい大きさに切っておく
- ③ かぼちゃは硬めにゆでて小房に分ける。グリーンピースは解凍しておく
- ④ 鍋に油を熱し、①を炒め、小麦粉を振りいれて混ぜ、Aとコンソメを入れてよく混ぜる。煮立ったら火を弱め、アクを取り、玉ねぎ・にんじんを入れ 20分程煮込む。じゃがいもを加え、しばらくしてかぼちゃを入れて軟らかくなればグリーンピースを入れ塩こしょうで味を整えればできあがり☆

《 医歯薬出版株式会社 一品料理 500 選 治療食への展開 より》

12月に入り、寒い日が続きますので、風邪をひかないようご注意ください。またインフルエンザの予防接種をまだされていない方は、早目に受けましょう。特に病気で抵抗力の低下している方やご高齢の方はインフルエンザにかかりやすいので、接種されることをお勧めします。

