

吉野鶏のすまし汁



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:45kcal
- ・たんぱく質:6.9g
- ・脂質:0.3g
- ・炭水化物:3.8g
- ・食塩相当量:1.1g

野菜量
15g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
ささみ	2本	そぎ切り	① ささみに片栗粉をまぶす。
片栗粉	小さじ4		② だし汁を加熱してまいたけ、ささみを入れる。
まいたけ	40g	ほぐす	③ ②にしょうゆと塩を入れて調味する。
みつば	4本	結びみつばにする	④ 椀に③を入れて結びみつばとゆずの皮を飾る。
だし汁	カップ3		
うすくちしょうゆ	大さじ1		
塩	小さじ1/5		
ゆずの皮	適量		

☆ポイント☆

ささみに片栗粉をまぶすことでパサパサせず、つるつとした口当たりになります(吉野鶏)。
減塩の方法の一つである“だしをきかせる”を活用しました。
さらに、みつばやゆずの風味でおいしく減塩できます。

