

# 2022 美活食 ~ 腸活 ~

## 「腸がよろこぶきのこチゲ！」

12月



### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	331 kcal
糖質	14.1 g
たんぱく質	15.9 g
脂質	15.1 g
塩分	3.9 g
食物繊維	8.2g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
渡邊さん、角さん、古田さんが考案しました。

監修:林先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

腸内環境を整える食物繊維と消化吸収を助ける働きをもつビオチンを豊富に含むきのこをふんだんに使用したチゲです。

鶏肉を使うことによりヘルシーに仕上げました。

簡単に調理ができ、誰でも美味しく食べられます。

身体を温めたい冬におすすめですので是非ご賞味下さい！

### 材料と作り方 (2人分)

#### 材 料

鶏もも肉	120g
白菜キムチ	100g
ぶなしめじ	60g
まいたけ	60g
えのき	60g
ごぼう	60g
長ねぎ	40g
絹ごし豆腐	100g
緑豆春雨	20g
小ネギ	6g
☆水	500cc
☆みりん	20g
☆味噌	14g
☆豆板醤	6g
おろしにんにく	1g
☆顆粒中華だし	6g
ごま油	4g
こしょう	1g

#### 作り方

- ① ごぼうは皮をむき、ささがきにして水にさらしておく
- ② 春雨は2分程茹でて冷まし、食べやすい長さに切る
- ③ 鍋にごま油、にんにくを入れ、鶏肉を炒める
- ④ きのこと類、ごぼう、こしょうを入れて更に炒める
- ⑤ ☆、春雨、豆腐、白菜キムチ、長ネギを入れ煮込む
- ⑥ 火が通ったら器に盛り付け、小ネギをトッピングして完成

331kcal

