

# 鶏肉ときのこのチゲ風スープ

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府 紘行  
今別府 靖子

## ◆ココが“推し”◆

まな板と包丁なしでもできるお手軽レシピ。ごま油×キムチで韓国風の味わいが楽しめます。キムチに含まれる辛味成分「カプサイシン」には、食欲増進や、からだを温める効果が期待できます。

\* \* \*



材料



**Point 1** キッチンバサミを使えば、鶏もも肉の筋や脂肪も楽にカットできます。



**Point 2** 豆腐は手でちぎると断面の表面積が大きくなるため、調味料やうま味がしみ込みやすくなります。

1人分 ●カロリー：289kcal  
●塩分：2.8g

キムチでからだもぽっかぽか！  
野菜とお肉で栄養もばっちり、  
コク旨「食べるスープ」です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

鶏もも肉 ..... 1/2枚 (150g)  
木綿豆腐 ..... 1/3丁 (100g)  
白菜キムチ ..... 100g  
小松菜 ..... 1株 (40g)  
しめじ ..... 1袋 (80g)  
ごま油 ..... 大さじ1  
A { 鶏ガラスープ ..... 300ml  
しょうゆ ..... 小さじ2  
白ごま ..... 適量

## 作り方

- 1 キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さにし、しめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る **Point 1**。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- 3 Aを加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きくちぎりながら加え **Point 2**、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- 4 器に盛り付けて、白ごまを振る。

\*食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。

\*カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

## らくらく♪アイテム

### キッチンバサミ

薬味などの少量カットから、肉・魚の下処理、できた料理の切り分けまで使い勝手抜群！皿や鍋の上で直接食材をカットすれば、洗い物も少なく済みます。

※刃物なので、取り扱いには十分気をつけてください。