

主菜

77 kcal

思いやりレシピ Vol.2-015

横浜第一病院 栄養部

よだれ鶏



ポイント

- ・火を使わず短時間で調理できます。
- ・コンビニにある食材で作れます。

材料（1人前）

サラダチキン（プレーン）	
1/2 パック（55 g）	
※1 パック 110 g	
長ねぎ	15 g
豆板醤	小さじ 1/4（1.5 g）
顆粒中華だし	小さじ 1/8（0.4 g）
いりごま（白）	小さじ 1/6（0.5 g）
水	小さじ 1/2（2.5 g）

栄養価

エネルギー	77 kcal	たんぱく質	13.4 g
カリウム	251 mg	食塩相当量	1.0 g
リン	133 mg	水分	58.5 g

お料理の下準備

- ・長ねぎは粗いみじん切りにする。

お料理メモ

～よだれ鶏とは～

中国名で「口水鶏」と書き、「この料理を思い出すだけでよだれが出るほど美味しい」ということから名づけられたと言われています。

作り方

- ① サラダチキンを幅1 cm程度のそぎ切りにし、皿に乗せる。
- ② A を混ぜ合わせ、レンジで30秒加熱する。
- ③ ①の上に②をかける。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。