ロコモ予防

カルシウムとタンパク質たっぷり

鶏むね肉のミルクチーズ煮



1人分 327kcal

カルシウム 243mg タンパク質 42.6g

ビタミンD 牛乳 ビタミンB6 鶏むね肉

❷材料 (2人分)

鶏むね肉・・・・1枚 塩こしょう・・・・少々 しめじ・・・・・30g 人参・・・・・20g 小松菜・・・・・60g 無塩バター・・・・10g 牛乳・・・・・100ml チーズ・・・・・40g コンソメ・・小さじ1/2

╲作り方

- 1.鶏むね肉は皮を剥ぎ、食べやすい大きさに切り塩こしょうをふる
- 2.しめじ、人参、小松菜も食べやすい大きさに切っておく
- 3.フライパンでバターを熱し、1、2を入れ炒め蓋をして火を通す
- 4.鶏肉に火が通ってきたら、牛乳、チーズ、コンソメを加え、煮る

鶏むね肉は、火を通し過ぎると 固くなりやすいので、蒸し焼きに ⑤ かぼちゃやさつまいもなどの甘い芋類を 入れてもおいしいです

