

# 2月のレシピ



まだまだ寒い日が続きますね。風邪などひかないよう温かくして過ごしましょう。  
今回はフランスの家庭料理で西洋風雑煮と呼ばれ、地域や家庭で様々な味付けで親しまれている料理を紹介します。



## チキンフリカッセ



エネルギー：105kcal

### ★材料（5人分）★

- 鶏もも肉60g 5枚
  - 塩 少々
  - こしょう 少々
  - タイム 少々
  - オリーブオイル 小さじ1
- } A

- 低脂肪乳 150cc
  - 水 1/2カップ
  - コンソメ 小さじ2
  - ローリエ 2枚
- } B

- 玉ねぎ 150g
- しめじ 50g
- 南瓜 100g
- ブロッコリー 100g
- 塩 少々

### ★作り方★

- ①鶏肉にAで下味をつけ、オリーブオイルで焼く。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは根元を切り落としほぐしておく。
- ③①にBと②を入れ煮込む。
- ④南瓜は薄切り、ブロッコリーは小房に分け、塩で味をつけ炒める。
- ⑤③をお皿に盛り、付合せに④を添えて完成。



同じ100gでもこんなにエネルギーが違います！ ～鶏肉編～

手羽先（皮つき）	226kcal
手羽元（皮つき）	197kcal
むね（皮つき）	145kcal
むね（皮なし）	116kcal
もも（皮つき）	204kcal
もも（皮なし）	127kcal
ささみ	109kcal

同じ量であれば、皮つきの肉は皮なしの肉の1.1～1.6倍のエネルギーがあります。脂質量の割合によるものです。皮なし肉に比べて皮つき肉のほうが高くなります。皮下に脂肪組織があり、皮をはぐ事で脂肪組織も一緒に取れるためです。  
鶏むね肉は牛肉や豚肉と比べても脂質が少なく、たんぱく質が多い部位になりヘルシーな食材といえます。