

# 栄養士さんのクローン病レシピ集

## 見た目とってもなのに低脂肪! デミ風チキン

制作：福岡大学筑紫病院 栄養部 花田輝代



### ▶ 制作者からのメッセージ

低脂肪で腸にやさしい♪材料を調理バッグに入れるだけ♪鍋を使わないから後片付けが超楽チン♪

#### 1人分の栄養価

エネルギー	143 kcal
脂質	4.2 g

### ▶ 作り方/材料と分量

#### 【ご注意】

当レシピは、患者様の病状によりご注意ください。調理される前に主治医・栄養士にご相談ください。

#### 【作り方】

- [1] 鶏もも肉を食べやすい大きさに切ります。  
(切った鶏肉を買って来るともっと便利)
- [2] 塩・こしょうして小麦粉をまぶします。
- [3] たまねぎをスライスします。
- [4] プチ圧力調理バッグの上部を折り返し、鶏もも肉とたまねぎ、調味料をすべて入れます。
- [5] プチ圧力調理バッグの外側から軽く揉み混ぜます。
- [6] プチ圧力調理バッグを耐熱皿に乗せて、500W のレンジで7分加熱します。
- [7] 加熱後は庫内で3分置き、耐熱皿ごと取り出し、器に盛り付けて完成!

#### 【材料と分量】

##### 材料 (1人前)

・鶏もも肉 (皮なし) :	160g
※牛肉・豚肉でも OK	
・塩、こしょう :	少々
・小麦粉 :	少々
・たまねぎ :	1/2 個
・トマトケチャップ :	大さじ 1
・ウスターソース :	大さじ 1
・酒 :	大さじ 1
・焼き肉のたれ (お好みで) :	小さじ 1
・コンソメ :	少々
・プチ圧力調理バッグ :	1 袋