
肝臓病料理教室 レシピBOOK



ヤオグオジーディン

腰果鶏丁～鶏肉のカシューナッツ炒め～



《栄養量：1人前》

エネルギー：192kcal
たんぱく質：15.6g
脂質：9.6g
炭水化物：9.2g
食塩相当量：1.1g

Point!

鶏肉はカラッと仕上げるために揚げることもありますが、今回は炒めることでヘルシーに仕上げています。

材料（4人分）

鶏もも肉・・・300g
カシューナッツ・・・40g
ピーマン（赤・青）・・・各50g
長ねぎ・・・1本
生姜・・・3g

A 塩・・・ひとつまみ
酒・・・小さじ1
卵・・・1/2個
片栗粉・・・大さじ1

B 砂糖・・・小さじ1/2
酢・・・小さじ1
濃口しょうゆ・・・小さじ2
酒・・・小さじ1
オイスターソース・・・小さじ1/2
スープ [水・・・大さじ3
鶏ガラ素・・・小さじ1/2

サラダ油・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1

[片栗粉・・・小さじ1
水・・・小さじ1

作り方

- ① 調味料Aで鶏肉に下味をつける。（塩、酒、卵を入れてもみこんだあと、片栗粉を入れる）
- ② ピーマンを2cm角、生姜を5mm角、長ねぎを2cmの長さに切る。
- ③ フライパンでカシューナッツを軽く炒り、取り出しておく
- ④ 長ねぎ、ピーマンをフライパンに並べ、じっくり焼く。
- ⑤ ④を一度取り出して、サラダ油をひいて鶏肉を焼く。（アルミホイルで蓋をする）
- ⑥ ⑤に調味料Bを入れ、調味料を煮立たせる。
- ⑦ 調味料が肉に絡んだら火を止め、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑧ 野菜を戻し入れ、カシューナッツとごま油を入れる。再び火をつけ、とろみをつける。

杏仁豆腐風 プリン

材料 (5人分)



《栄養量：1人前》

エネルギー：66kcal
たんぱく質：3.7g
脂質：4.1g
炭水化物：3.2g
食塩相当量：0.1g

A	水	100g
	ラカント	15g
	アーモンドパウダー	15g
	牛乳	250g
	粉ゼラチン	5g
	水	30g
	アーモンドエッセンス	15~16滴

シロップ (20g/1人分)

水 80g
砂糖 30g

トッピング

いちご 1人 1/2個

作り方

- ① 鍋にAを入れ、2~3分中火で煮る。
- ② 細かいざるでそっと濾し、粗熱を取る。(70℃くらいまで下げる)
- ③ ふやかした粉ゼラチンとアーモンドエッセンスを混ぜる。
- ④ 容器に流しい入れ、冷蔵庫で2時間冷やす。
- ⑤ 冷やしている間にシロップを作り、出来上がったプリンの上からかける。
- ⑥ いちごをカットして、トッピングする。

「ラカント」ってなに？

ラカントは、ウリ科の植物「羅漢果(ラカンカ)」の高純度エキスとトウモロコシ由来のブドウ糖を発酵してつくられる甘味成分「エリスリトール」からつくられた、カロリーゼロの植物由来甘味料のこと。



砂糖と同じ甘さなので、重量換算不要！
砂糖をラカントに置き換えることでカロリーオフできます。