

炒り煮の定番！ 炒り鶏（筑前煮）

炒り鶏は、筑前地方（福岡県北西部）の郷土料理「筑前煮」としても知られています。おせち料理の一品として作られるご家庭もあるかもしれません。野菜もたくさん摂れる炒り鶏を治療食へのアレンジ含めご紹介します。

病院ではじゃがいもを使用していますが、里芋で作る家庭の方が多いと思います。その場合、190gの里芋で置き換えて作ります。



材料（4人前）

※野菜は皮付きの状態の分量です

鶏もも肉（皮付）	240g
じゃがいも	180g（大1個）
ごぼう	135g（中太1本）
人参	125g（中1本弱）
れんこん	100g（小2/3節）
たけのこ水煮	80g
干し椎茸	12g（3枚）

サラダ油	16g（大さじ1と1/3）
だし汁	300cc（1.5カップ）
↳ 干し椎茸の戻し汁を使用	
砂糖	8g（大さじ1弱）
濃口醤油	32g（大さじ1と2/3）
絹さや	26g（12枚）

栄養価（1人あたり）

エネルギー256kcal, たんぱく質 13.4g, 脂質 12.7g, 炭水化物 23.5g, 食物繊維 5.3g, 塩分 1.3g

作り方&ポイント

下準備

- ・鶏肉：ひと口大に切る。
 - ・干し椎茸：300cc強の水で戻し、石づきを切り落として6～8等分に切る。戻し汁は、だし汁として使用。
 - ・じゃがいも・人参：皮をむき、ひと口大の乱切りにする。
 - ・ごぼう：皮を包丁の背で軽くこそいで洗い、ひと口大の乱切りにする。
 - ・れんこん：皮をむき、乱切りにして水にさらし、アクを抜く。
 - ・たけのこ：ひと口大に乱切りする。水煮のにおいが気になる場合は、熱湯で2～3分程度下茹でする。
 - ・絹さや：ヘタとすじを取る。沸騰した湯で1分程度茹で、冷水にとって冷やし、半分に切る。
- ※絹さやは、彩りで最後に盛り付けるため、他の材料を煮込んでいる間に準備する。



切り方



● ごぼうのアク抜きしなくていいの!?! ●

ごぼうの褐変防止やアク抜きのために水にさらしていませんか？

水にさらすことで褐変は防止できても、ごぼう独特の風味や香りの成分も流れ出ます。また、褐変させる成分の1つであるクロロゲン酸は、コーヒーの褐色や苦味、香りの素でポリフェノール（植物が作り出す抗酸化物質）の一種です。加熱すれば褐変していても気になりません。今までアクと思って水に流していたポリフェノールや風味、香りをまるごといただくために、水にさらさないで試してみてください。



調理

- ①鍋に油を入れ、中火で鶏肉を炒める。鶏肉に軽く火が通ったら、じゃがいも、ごぼう、人参、れんこん、たけのこ、椎茸を加えサッと炒める。
- ②野菜の表面に火が通ったら、分量のだし汁と砂糖を加え、蓋をして中火で煮る。
- ③材料に火が通ったら、醤油を加えて混ぜ、蓋をして中火でさらに煮詰める。
- ④煮汁がほとんどなくなったら火を止め、器に盛り付ける。
彩りで絹さやをのせて、でき上がり。



【エネルギー制限】

糖尿病や肥満などがありエネルギー制限が必要な方向けのアレンジです。皮付きの鶏肉、炭水化物を多く含むじゃがいもやれんこんを低エネルギーの食材に替えたり、炒める油を控えるだけでボリュームはそのままエネルギーを下げることができます。今回はシャキシャキとした食感を活かすため、レンコンは使用して調整しています。

* 準備する食材の種類を変更します（下記以外の食材は基本レシピどおり）

- 鶏もも肉 →皮をはいで 240g（ささみでも可）
- 炒めるために使うサラダ油は使用しない
- じゃがいも →板こんにゃく 180g（アク抜き不要のものが便利）
↳ ひと口大にちぎる



* 作り方（炒めないため、基本の作り方と少し異なります）

- ① 食材（調味料と絹さや以外）とだし汁を鍋に入れ、蓋をして中火で加熱する。アクをすくったら、砂糖を加え、蓋をしてさらに中火で煮る。
※沸騰したところに鶏肉を加えるのではなく、水から煮た方が鶏肉が軟らかく仕上がります！
- ② 材料に火が通った後の作り方は基本の作り方の③以降と同じ。

エネルギー制限アレンジの栄養価（1人あたり） ※（ ）内は基本の栄養価と比較

エネルギー 142kcal（114kcal↓）、たんぱく質 14.4g、脂質 2.6g（10.1g↓）、炭水化物 17.5g（6.0g↓）、食物繊維 5.6g（0.3g↑）、塩分 1.3g

【塩分制限】

一般のレシピの炒り鶏は、塩分 2g 程度の濃い味付けがほとんどです。このレシピの塩分は 1.3g とすでに十分減塩できています。調味料の分量を守って作りましょう。

【たんぱく制限】

腎疾患や肝疾患などによりたんぱく質を控える必要がある方向けのアレンジ。

* 使用する食材を一部置き換えます（下記以外の食材は基本レシピどおり）

基本メニューに対し、鶏肉の使用量を減らして、こんにゃくで代用。

- 鶏もも肉（皮つき）240g→120g
- 板こんにゃく 120g



カリウムは果物や野菜、芋類などに多く含まれます。水に溶け出る性質があり、茹でこぼすか水にさらすことでカリウムを減らすことができます。



* カリウム制限が必要な場合 →下準備にひと手間かけることでカリウムを減らします

- ①じゃがいも、ごぼう、人参、れんこん、たけのこを切る際は小さめのひと口大にする。
- ②たっぴりの湯で 10～15 分ほど茹でたら、茹で汁を捨て、その後水にさらしておく。
→茹でこぼすことでカリウムの約 20%を減らすことができます

* 作り方は基本メニューと同じ（こんにゃくは野菜と同時に炒め合わせる）

※カリウム制限のために野菜を下茹でした場合は、煮崩れやすいため注意！

たんぱく制限アレンジの栄養価（1人あたり） ※（ ）内は基本の栄養価と比較

エネルギー 198kcal（58kcal↓）、たんぱく質 8.6g（4.8g↓）、脂質 8.5g、炭水化物 24.2g、食物繊維 5.9g、塩分 1.3g、カリウム 637mg（茹でこぼした場合 547mg）

【脂質制限】

膵炎や胆石症、乳び漏などにより食事の脂質を控える必要がある方向けのアレンジ。

鶏肉は脂をほとんど含まないささ身に替え、サラダ油を使いません。エネルギー制限と異なり糖質を控える必要がないため、じゃがいもはそのまま使用します。

* 準備する食材の種類を変更（下記以外の食材は基本レシピどおり）

- 鶏もも肉（皮つき）→鶏ささ身 240g
- 炒めるために使うサラダ油は使用しない

* 作り方はエネルギー制限用アレンジと同じ

鶏肉の皮を剥ぐだけでもエネルギー、脂質 off！

鶏肉 100g あたりの栄養価		
	エネルギー	脂質
もも皮付	200kcal	14.0g
もも皮無	116kcal	3.9g
ささ身	105kcal	0.8g



脂質制限アレンジの栄養価（1人あたり） ※（ ）内は基本の栄養価と比較

エネルギー 163kcal（93kcal↓）、たんぱく質 17.5g、脂質 0.8g（11.9g↓）、炭水化物 23.5g、食物繊維 5.3g、塩分 1.3g