

レンコンと鶏肉の照り焼き（主菜）



材料(2人分) 調理時間 15分

レンコン 200g、ニンジン 1/4本(40g)、鶏もも肉 160g、
ゴマ油 小さじ2、小ネギ 10g

【調味料】 酢、しょうゆ、砂糖 各大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー 238kcal、食塩相当量 1.6g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

レンコンに多く含まれるカリウムは、高血圧予防やむくみの解消などに役立ちます。レンコンは、輪切りだとシャキシャキ感が乱切りだとホクホク感がでるなど切り方によって食感が大きく変わるので好みによって切り方を変えてみるのもよいでしょう。甘酸っぱくレンコンの歯ごたえのよい一品です。

作り方

- ① レンコンは 3 cm長さの太めの棒状に切る。ニンジンは 3 cm長さの短冊切りにする。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② 調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、①を強火で全体を混ぜながら炒める。
- ④ レンコンが透き通り、肉に焼き色がついてきたら②を加え、手早く炒め合わせる。
- ⑤ 煮汁がトロリとしたら火を止め、器に盛り付けて小口切りにした小ネギを散らす。