

炒い鶏(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 188kcal、食塩相当量 1.2g、
野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

こんにゃく、レンコン、ゴボウなど、食物繊維が豊富な食材を使った主菜です。食物繊維は、善玉菌を増やして便秘を改善したり、消化管の粘膜の免疫を高めるなどの効果が期待できます。腸内環境を整え、寒いこの季節にそなえませんか。

材料(4人分) 調理時間 25分

鶏モモ肉 200g、こんにゃく 1枚、ニンジン 1本、
レンコン 1/2節、ゴボウ 1本、サラダ油大さじ1

【調味料】酒・みりん・砂糖各大さじ1、
しょうゆ大さじ2、水 100ml

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ②こんにゃくは、食べやすい大きさにスプーンでちぎって下茹でする。
- ③ ニンジンの皮はそのまま、レンコンは皮をむいて、乱切りにする。ゴボウは皮を包丁の背でこそげ落とし、小さめの乱切りにする。
- ④ ボウルに酢水をつくり、レンコンとゴボウを浸し、水を切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①を炒めて色が変わったら、②～④を入れて炒め合わせる。
- ⑥ ⑤に【調味料】を加えてフタをし、煮汁がほとんどなくなるまで中火で蒸し煮る。

広報しろい 2024年12月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)