

鶏肉とサツマイモのやわらか煮

サツマイモを使ったほっこり優しい煮物です。

【材料 (2人分)】

1人分の栄養価 エネルギー量：131kcal 食塩相当量：0.7g

| | |
|-------------|-----------|
| ・鶏もも肉 | 1/2 枚 |
| ・サツマイモ (細め) | 1 本 |
| A { しょうゆ | 大さじ 1・1/2 |
| 砂糖 | 小さじ 2 |
| 酒 | 小さじ 2 |



【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま洗って乱切りにする。耐熱皿に入れて塩少々をふり、ラップをして電子レンジ (600W) で3分加熱する。鶏肉は一口大に切る。
- ② 油小さじ1 (分量外) で鶏肉をじっくり炒める。水 100ml を注ぎ、煮立たせる。Aで調味して7~8分煮てからさつまいもを加え、さらに3分ほど煮含める。

【食生活改善推進員より】

サツマイモは電子レンジで加熱し、時短調理!

- サツマイモ -

サツマイモには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。食物繊維の中でも不溶性食物繊維が多く含まれており、余分な脂質や糖などを体外に排出する働きがあります。また、ビタミンCは通常は熱に弱いですが、でんぷんに保護されているため加熱しても壊れにくいという特徴もあります。