

## 鶏肉とれんこんの照り炒め

むね肉に片栗粉をまぶして焼くので、しっとりとした食感になります。

### 【材料 (2人分)】

- ・鶏むね・・・180g
- ・れんこん・・・150g
- ・サラダ油・・・大さじ 1/2
- ・かいわれ大根・・・適量
- A
  - 酒・・・大さじ1
  - 片栗粉・・・大さじ 1/2
  - 塩・・・少々
- B
  - しょうゆ・・・小さじ2
  - みりん・・・小さじ2
  - にんにく(すりおろし)・・・小さじ 1/2



### 1人分の栄養価

エネルギー量 236kcal  
食塩相当量 1.3g

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、Aをもみこんでおく。  
れんこんは1cm厚さの半月切りにする。かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて焼く。  
焼き色がついたら裏返して、れんこんを加えて3～4分炒め合わせる。
- ③ 全体に火が通ったら、混ぜ合わせたBを加えて煮絡める。
- ④ 器に盛り、かいわれ大根を添える。

### 【食生活改善推進員より】

- ・鶏肉にはしっかり火を通しましょう。
- ・パサパサしがちなむね肉ですが、片栗粉をまぶすことでしっとりとした食感になります。

### － れんこん －

れんこんは蓮(はす)の地下茎が肥大したもので、ビタミンCや食物繊維などが豊富に含まれています。ビタミンCにはコラーゲン生成や免疫力を高める働き、食物繊維は便秘の予防・改善や血糖値の上昇抑制等の働きがあります。