



11月 食セミナーレシピ



【 里芋と鶏肉のしょうゆ煮 】

(1人分あたり 195kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

里芋	360g
鶏もも肉	180g
しめじ	60g
青菜	60g
出汁	400cc
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1.5



<作り方>

- ① 里芋は皮のまま洗い、鍋に里芋がかぶるくらいの水を入れて20分ほど茹でる。皮を剥いて1口大に切る。
- ② 鶏肉は脂をとり除き、包丁の背で叩いて1口大に切る。しめじは縦半分に切り、青菜はサッと茹でて2~3cm幅に切る。
- ③ 鍋に出汁と鶏肉を入れて中火にかけ、煮立ったらアクをとる。里芋、砂糖を加えて落とし蓋をして中火弱で煮る。
- ④ 煮汁が半量ほどになれば、落とし蓋をとってしめじと青菜・醤油を入れて煮詰める。全体に味が染み込んだら器に盛って出来上がり。

【 ごぼうの白和え 】

(1人分あたり 89kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

ごぼう	80g	
ブロッコリー	80g	
木綿豆腐	200g	
☆	醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	擦りごま	大さじ2



<作り方>

- ① ごぼうは千切りにして、気持ち柔らかめに茹でる。
- ② ブロッコリーは小房に分けてサッと茹でる。流水で冷まし、一口大に切って水気をきる。
- ③ 木綿豆腐は茹でた後、重石をして水気を抜いておく。水気が抜けたらほぐす。
- ④ ①~③をボウルに合わせ、☆で味を整えたら出来上がり。

Point! 里芋には、胃腸の粘膜を保護してくれる「ムチン」が含まれています。また、ごぼうには強い抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれており、風邪予防や老化予防などの効果があります。身体を温める冬野菜を食べて急激な寒さから身を守りましょう。