

## ❀根菜チキン

\*1人分の栄養価\*

エネルギー	150kcal
食物繊維	0.9g
塩分	0.5g



### 《材料…4人分》

鶏もも肉（皮なし）	160g	A	しょうゆ	小さじ2
ごぼう	中 1/3本		酒	小さじ1
れんこん	40g		みりん	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1		砂糖	小さじ1と1/2
片栗粉	大さじ2と1/2		水	小さじ2
揚げ油	適宜			

### 《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水気を切っておく。
- ③ れんこんは5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらして水気を切っておく。
- ④ 白ごまをから煎りする。
- ⑤ 鍋にAを入れ煮立て、たれを作る。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、①②③にそれぞれ片栗粉をつけて揚げる。
- ⑦ ⑥にたれをかけて混ぜ、ごまをふったら出来上がり♪

## ❀一口メモ❀

- ごぼうやれんこんは、茨城県での生産量が多く冬が旬の野菜です。身体の中から温めてくれる作用があると言われています。噛みごたえがあるので、良く噛んで食べることであごがじょうぶになり、歯並びが良くなったり、唾液がたくさん出てむし歯になりにくくしたり、消化吸収を助けてくれます。噛む事はとても大切なことです。
- 素材の美味しさを味わえる味付けで、食物繊維がたくさん摂れる一品です。ご家庭でもぜひお試しください♪

