

❀ さつまい入り根菜チキン



1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 195kcal |
| 食物繊維 | 1.4g |
| 塩分 | 0.6g |

| | | | | |
|-----------|-------|---|------|--------|
| 《材料…4人分》 | | | | |
| 鶏もも肉（皮なし） | 160g | A | しょうゆ | 大さじ1 |
| ごぼう | 中1/4本 | | 酒 | 大さじ1/2 |
| さつまいも | 中2/3本 | | みりん | 小さじ1 |
| 白いりごま | 小さじ1 | | 砂糖 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 適量 | | 水 | 大さじ1 |
| 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、さつまいもは皮をむいて1.5cmの角切りにし、水にさらして水気を切っておく。
- ③ 白ごまをから煎りする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうとさつまいもを素揚げする。
- ⑤ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ 鍋にAと水（しょうゆと同量）を入れて煮立て、たれを作る。
- ⑦ ④⑤を合わせてたれをかけて混ぜ、ごまをふったら出来あがり♪

❀ 一口メモ ❀ ごぼうについて

●ごぼうは茨城県での生産量が全国第3位の野菜です。ごぼうは乾燥しやすいので、新鮮さや風味を保ちたいなら泥付きを選びたいものです。太さが均等でひげ根の少ないものがおすすめです。洗ってある場合は、表面のきめが細かくひび割れていないものを選びましょう。



●ごぼうに含まれる食物繊維の量は野菜の中でも群をぬいて多く、食物繊維が不足しがちな現代人にはうれしい野菜です。皮にもたっぷりふくまれているので、たわしでこすり洗いしたり、包丁の背でこそげとるのがおすすめです。野菜に含まれる食物繊維はその多くが水に溶けにくい性質ですが、ごぼうの場合は水に溶けにくい性質の食物繊維と、水に溶ける性質の食物繊維の両方を多く含んでいます♪