

おすすめレシピ 里芋と鶏肉の煮物

【1人分の栄養価】 エネルギー 303kcal、塩分 0.7g

【材料 (2人分)】

A	・しょうが 小さじ2	・里芋 (冷凍) 4個
	(すりおろし)	・手羽元 6本
B	・酒 大さじ1/2	・いんげん 少々
	・めんつゆ 大さじ2強	・油 小さじ1
	・水 3/4カップ	
	・酒 大さじ1	



**里芋を簡単に料理したい場合は、
冷凍ものを使用すると便利です。**

【作り方】

- ① Aを手羽元にすり込んでおきます。
- ② フライパンに油を熱し、手羽元を炒めます。
表面が焼けたら余分な油をペーパータオルでふき、取り出します。
- ③ 鍋にBを入れ、②と里芋を加え中火にかけます。煮立ったらアクを取って弱火にし、落としぶたをして20分ほど煮込みます。
- ④ 里芋に火が通ったら、器に盛り、斜めに切ったいんげんをそえます。

☆☆栄養情報☆☆

里芋独特のめめりは、ガラクタンやムチンという食物繊維です。コレステロールを低下させる働きや整腸作用があります。

栄養士 信太 麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。