

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

減塩シリーズ

【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
	・酒	大さじ 1/2	・いんげん	少々
B	・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、ガラクトサ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。

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。