

## おすすめレシピ

## ビタミン・ミネラルシリーズ

## 「さつまいもと鶏肉のみそ煮」



1 人分あたり  
142kcal  
ビタミン C 13mg  
食物繊維 1.2g  
塩分 0.4g

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

さつまいものビタミン C は、加熱しても壊れにくく、芋の中ではトップクラスの含有量です。さつまいもに含まれるヤラピンは便をやわらかくする作用があるため、食物繊維とダブルの効果で便秘改善が期待できます。みそは、発酵食品のため、整腸作用があります。

## 【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま大きめの乱切りにし、水にさらして、水けをきります。
- ② 鶏肉は一口大に切ります。
- ③ 鍋に油を熱して②を入れ、両面をきつね色に焼きます。
- ④ ①を加えて炒め、しょうがと A を加え混ぜます。煮立ったら、火を弱め、ふたをして 20 分ほど煮ます。

## 【材料(2 人分)】

・さつまいも	1/2 本	
・鶏もも肉	40g	
・オリーブ油	小さじ 1/2	
・しょうがのせん切り	少量	
A {	・だし	1/4 カップ
	・砂糖	小さじ 1
	・酒	大さじ 1
	・みそ	小さじ 1
	・しょうゆ	小さじ 1/2

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。