

# 根菜の酢鶏

## ●作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- 2 大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさつとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- 3 カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- 4 ①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- 6 鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。



# 「大根」

大根の旬は、11～2月。1月はちょうど旬の真ん中にあたります。

最近、最も多く目にするのは「青首大根」という品種ですが、大根自体は品種改良が進んだおかげで、今は一年を通じて入手できるようになりました。ただし冬の寒い時期の大根は甘みがあってみずみずしく、また格別。

大根は、根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。また根の部分には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB1、B2、Cなども含まれます。



## ●材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味) 酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
大根	100g
れんこん	1/2節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4個 (40g)
大根の葉	40g
(A) 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

## 1人分

エネルギー  
324  
kcal

塩  
1.5  
g

## もうひとつ 小松菜としめじの辛子和え

小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとう便利。

### ●材料 (2人分)

小松菜	1/2袋 (100g)	A	練りからし	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1/2
しめじ	1/4パック (25g)		みりん	大さじ1/2	だし汁	大さじ2
かつお節	ひとつまみ (2g)					

### ●作り方

- 1 小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- 4 ②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。



## 1人分

エネルギー  
32  
kcal

塩  
0.8  
g

料理制作/柴田真希 (管理栄養士)  
スタイリング/佐藤絵理 撮影/花田真知子