

塩分控えめでもおいしく食べられる
旨みたっぷりの一皿

鶏肉と大根の こっくり煮

「塩分控えめはおいしくない」と決めつけていませんか？
今回の大根・鶏肉の一皿はボリューム感もたっぷり、
控えめな味付けでも十二分に満足感を味わえます。

食物繊維が豊富、消化にもよい秋から冬健康食材



「大根」

晩秋から冬場にかけて旬を迎える大根。大根の仲間は、古くは古代エジプトの記録にも登場するほどで、人類が古くから親しんできた野菜です。栄養面では、葉の部分は緑黄色野菜としてビタミンAやC、カルシウム、カロチンなどが多いのに対し、根はビタミンCやP（ともに皮に豊富に含まれます）、消化分解酵素であるジアスターゼやアミラーゼなどを含み、消化を促進して胃もたれ・胸やけ・二日酔いなどの解消の効果がります。またビタミンPは俗に毛細血管を強くし、脳卒中の予防に効果があるといわれます。

●作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根は1cm厚さの半月切りに、長ねぎは白髪ねぎを少々作り、残りは4cm長さのぶつ切りにする。しょうがは薄切りにする。
- ②チンゲンサイは縦4等分に切り、塩（分量外）を入れた熱湯で芯のほうから茹でる。
- ③フッ素加工のフライパンを強火にかけ、鶏肉を皮のほうから焼き目をつけるようにこんがりと両面焼く（後で煮込むので中まで火を通さなくてよい）。
- ④鶏肉をいったん取り出し、脂をキッチンペーパーで拭き取り、砂糖を入れて中火にかける。砂糖が溶けて茶色くなってきたら、A、鶏肉、大根、しょうが、にんにくを入れ10～15分煮込む。長ねぎ（ぶつ切り）、栗の甘露煮を加えてさらに5分程度煮る。
- ⑤チンゲンサイと④を皿に盛り付け、白髪ねぎを飾る。



1人分

エネルギー
211
kcal

塩
1.6
g

●材料（2人分）

鶏もも肉…………… 160g
大根…………… 200g (1/5本)
長ねぎ…………… 1本
しょうが…………… 少々
チンゲンサイ…………… 1株

にんにく…………… 1片
栗の甘露煮…………… 4粒
砂糖…………… 小さじ2
A だし汁…………… 200cc
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1

もうひと皿 さつまいものさっぱりサラダ

手軽にできる季節のサラダ

●材料（2人分）

さつまいも…………… 100g (中1/2本)
きゅうり…………… 25g (1/4本)
塩…………… 小さじ1/12
こしょう…………… 少々
レーズン…………… 大さじ1
プレーンヨーグルト 大さじ2
マヨネーズ…………… 小さじ2

●作り方

- ①さつまいもは大きめのざく切り、きゅうりは半月の薄切りにする。
- ②さつまいもを茹で（または電子レンジで加熱）、中まで火が通ったら皮をむき、熱いうちに粗くつぶし、塩・こしょうで味を調える。
- ③②の粗熱が取れたら残りの材料を加え、ざっくり混ぜる。

1人分

エネルギー
112
kcal

塩
0.5
g

