

# 鶏とれんこんの甘酢炒め



これから寒くなり、身体を壊しやすい季節になります。旬の食材を使って美味しく免疫力を高める献立を紹介します！



## 健康のPoint！

れんこんはビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは外部からのストレスに対する抵抗力を高める作用があります。ビタミンCは熱に弱いという特性がありますが、れんこんにおいてはれんこんに含まれるでんぷんによってビタミンCが守られるため、ほかの食材と比べ加熱による減少が少ないのも特徴です。また、食物繊維も豊富なため、コレステロールや血糖値が気になる方にもお勧めの食材です。

## 【材料(1人分)】

鶏もも肉	80g
れんこん	60g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2
黒酢	小さじ1.5
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2
ブロッコリー	30g
塩	少々

## 【栄養量(1人当たり)】

エネルギー：289kcal  
たんぱく質：16.3g  
食塩量：2g  
食物繊維：2.52g

## 【作り方】

- ①鶏肉一口大に、レンコンは乱切りに切っておく。
- ②ブロッコリーは房ごとに分け、塩茹でにしておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏肉の表面をこんがり焼く。
- ④鶏肉にある程度火が通ったら、れんこんを加え、表面に焦げ目をつける。
- ⑤蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら、あらかじめ混ぜておいたAを加え、炒め合わせる。
- ⑥皿に盛りつけてブロッコリーを添える。

## 【調理のPoint】

### Point①

れんこんは焦げ目をつけることで香ばしく、美味しく仕上げることができます！

### Point②

タケノコなど、材料を変えると季節に合わせて楽しめます。