たにクリニック　メニュー集

鶏肉とサツマイモの甘酢炒め

栄養士コメント

サツマイモやレンコンは腸内改善を助ける食物繊維を含みます。さつまいものホクホク感、レンコンのシャキシャキ感、具材の食感が楽しめる一品です。甘酢たれとの相性もいいです。具材に片栗粉をまぶしてあるため、少量の調味料でも具材の表面全体に味が絡まり、物の足りなさは感じません。

作り方

①：さつまいもは皮つきのまま５㎜幅の半月切りにする。レンコンは皮を剥き5㎜幅の半月切りにし、それぞれたっぷりの水に5～10分浸しておく。その間に鶏もも肉を一口大に切る。

②：①の浸していた水を捨て、耐熱容器にさつまいもを入れてラップをして600Wで３分加熱する。レンコンはキッチンペーパーで水気をしっかり取り、鶏もも肉と一緒に片栗粉をまぶす。

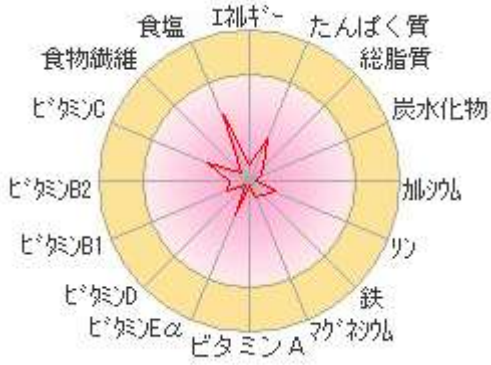
③：フライパンにサラダ油をひき、中火でレンコンと鶏もも肉の両面に焼き色をつける。

④：両面に焼き色が付いたら、さつまいもを加え、酒を入れて蓋をして中火で2分蒸し焼きにする。

⑤：醤油、酢、砂糖を加え、強火で具材とタレをよく絡ませながら、照りが出るまで煮詰めたら完成。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	258	kcal
2. たんぱく質	17.0	g
3. 総脂質	8.1	g
4. 炭水化物	31.3	g
5. カルシウム	31	mg
6. リン	216	mg
7. 鉄	1.1	mg
8. マグネシウム	40	mg
9. ビタミンA	14	μg
10. ビタミンEα	2.0	mg
11. ビタミンD	0.2	μg
12. ビタミンB１	0.20	mg
13. ビタミンB２	0.18	mg
14. ビタミンC	36	mg
15. 食物繊維	1.9	g
16. 食塩	1.0	g

材料（1人分）	分量	単位
1. 鶏もも皮なし(若鶏)----------	80	g
2. さつまいも----------	50	g
3. れんこん----------	40	g
4. 片栗粉----------	1/2	大ｻｼﾞ
5. サラダ油----------	1	小ｻｼﾞ
6. 料理酒----------	1	小ｻｼﾞ
7. だししょうゆ----------	1/2	大ｻｼﾞ
8. 酢・穀物酢----------	1/2	大ｻｼﾞ
9. 上白糖----------	1/2	大ｻｼﾞ



（ 範囲内です）