

## 鶏とレンコン、ゴボウのうま煮

旬のゴボウを簡単な煮物にしてみました。おかずにぴったりの1品です。

### 【材料（2人分）】

鶏もも肉	160g
レンコン	160g
ゴボウ	80g
サラダ油	小さじ1
しょうが	小1かけ分
だし汁	1カップ
A ザラメ	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/4
ごま油	小さじ1
万能ねぎ	適宜



### 1人分の栄養価

エネルギー量 247kcal

食塩相当量 1.8g

### 【作り方】

- ① 鶏肉は余分な脂肪を除いて、一口大に切る。レンコンは一口大の乱切り、ゴボウは斜め薄切りにして水にさらす。しょうがは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、しょうがと①の材料を入れ、鶏肉の色が変わったらだし汁を加える。
- ③ 煮立ったら A を加える。アルミホイルなどで落としぶたをして、弱めの中火でゴボウがやわらかくなるまで8～10分煮る。
- ④ 仕上げにごま油を回しかけ、強めの中火にして煮詰め、照りを出す。器に盛り、万能ねぎを散らす。

### 《食生活改善推進員からひと言》

最後に回しかけるごま油の香りが食欲をそそります。盛り付け後に甘栗を散らすと彩りが良くなります。

#### —ごぼう—

ゴボウは、食物繊維やポリフェノール、ミネラルが豊富な野菜です。ゴボウの栄養素を無駄なく摂るには、皮はむかない（包丁の背やたわしなどでこそげる）、水にさらす時間を短くする（水溶性の栄養素の流出を防ぐ）ことが必要です。