

# 体にやさしいレシピ

## 鶏肉とさつまいものミルクしょうが煮

主菜



### 材料(2人分)

鶏もも肉……160g  
さつまいも……80g  
ほうれん草……40g  
だし汁(または水)……100ml  
料理酒……小さじ1と1/2  
A 減塩醤油……大さじ1弱  
みりん……大さじ1  
牛乳……50ml  
しょうがのしぼり汁……小さじ1  
片栗粉……小さじ1/2

### 下ごしらえ

- ♪ 鶏肉……ひと口大に切る
- ♪ さつまいも……皮付きのまま1.5cmの輪切りにし、10分ほど水にさらす
- ♪ ほうれん草……下茹ですて5cmの長さに切る
- ♪ だし汁……ミニパックの鰹節1袋に熱湯100mlを注いでだしをとる
- ♪ しょうが……すりおろしてしぼり汁をとる(おろしチューブでも代用可)
- ♪ 片栗粉……倍量の水で溶いておく

### 作り方

① 鍋にだし汁(または水)を入れて沸騰したら、鶏肉とさつまいもを加えて煮る。  
再び沸騰したら火を弱めてAを加え、柔らかくなるまで10分ほど煮る。

② ①に牛乳としょうがのしぼり汁を加え、沸騰直前で火を止める。

③ ②の具材、下茹でしたほうれん草を器に盛り付ける。煮汁を再び火にかけて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。  
具材の上に煮汁をかけて完成。

### ポイント

- ♪ しょうがが入っているので体が温まります。
- ♪ 牛乳が入るのでまろやかなコクが生まれ、塩分量を抑えることができます。
- ♪ 煮ている時にだし汁が少なくなったら、水を追加すれば大丈夫です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量\*は20gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
300kcal	16.6g	17.3g	22.4g	517mg	83mg	1.4mg	1.7g	0.9g

\*野菜の量……いも・きのこ・海藻は含まれていません。