

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## 炒り鶏 ～ 副菜の煮物料理 ～



エネルギー  
92Kcal



たんぱく質  
5.6g



脂質  
2.9g



塩分  
0.9g



### ●材料 (4人分)

鶏ももこま切れ	80g
人参	80g
茹たけのこ	80g
こんにやく	80g
ごぼう	80g
サラダ油	小さじ2
砂糖	大さじ2弱
醤油	大さじ1と1/3
だし汁	適宜
絹さや	20g

### ●作り方

- ① 人参は皮をむき食べやすい大きさに切る。茹たけのこごぼうは乱切りにする。こんにやくも他の材料に合わせて切る。絹さやは筋を取り茹でる。
- ② こんにやくは茹でてアクをぬく。
- ③ 鍋に油を入れ火にかける。肉を炒め色が変わってきたら人参、ごぼう、茹たけのこ、こんにやくを加え更に炒める。全体に油がまわったら、だし汁をひたひたになるまで入れ、砂糖を加え10分ほど煮る。途中醤油を加え材料が柔らかくなるまで煮る。火からおろし、味を含ませる。
- ④ 器に③と絹さやを盛りつける。

### ★ワンポイントアドバイス

最初に油で炒めたり、だし汁を濃い目にとったものを使用すると、塩分が少なくても香ばしい香りが出ると共に、煮物の味も濃く感じます。又、醤油は最後に加え表面に味を付けるようにしましょう。

