

食物繊維&減塩：主菜

「長芋と鶏肉の山椒煮込み」

長芋に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出してくれるため、高血圧予防になります。

<材料>（4人分）

・長芋	200g
・ごぼう	1本
・鶏胸皮付き肉	1枚
・さやえんどう	4枚
・A塩	少々
・A山椒（粉）	1袋（0.2g）
・Aオリーブオイル	小さじ1
・A片栗粉	小さじ1
・油	小さじ2
・酒	大さじ3
・B水	2カップ
・B醤油	小さじ2
・B塩	小さじ1/3



<作り方>

- ① 長芋とごぼうはよく洗い、皮付きのまま一口大の乱切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、Aを入れてもみこんでおく。
- ③ さやえんどうは筋を取り、茹でたら斜めにカットする。
- ④ フライパンに油を入れ中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、2分焼いて上下を返す。空いている所に長芋、ごぼうを加え、転がしながら2～3分焼き、酒をふる。
- ⑤ Bを加え、煮立ったらアクを取る。ふたを少しずらしてのせ、弱めの中火で10分ほど煮込む。

（1人分）

エネルギー 196kcal 蛋白質 16.8g 塩分 0.9g