

## 鶏肉と秋野菜の粒マスタード炒め

根菜やきのこには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果が期待できます。

### 【材料】 4人分

鶏もも肉 1枚  
れんこん 1節  
さつまいも 1本  
しめじ 1P  
あさつき 適量  
塩 少々  
こしょう 少々  
片栗粉 適量  
油 小さじ2



### 《調味料》

醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
粒マスタード 大さじ1  
砂糖 小さじ1

### 【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切り、塩とこしょうで下味をし片栗粉を薄くまぶす。
- ②れんこんは皮を剥き、1cm幅で半月切りにし酢水（酢、分量外）に5分程度浸し、ざるにあける。さつまいもは1cm幅で半月切りにし水に5分程度浸しざるにあけ、耐熱皿に入れ軽くラップをして600wで5分程度加熱する。しめじは石づきを切り落としほぐしておく。あさつきは小口切りにしておく。
- ③フライパンに鶏肉を皮目の方から焼き、きつね色になったら取り出す。同じフライパンに油をひき、れんこんを入れ蓋をして両面焼く。
- ④火が通ったら鶏肉としめじを入れさらに炒めたらさつまいもを加え、調味料を入れて炒める。
- ⑤④を器に盛り、あさつきをかけて完成。

1人分

エネルギー 306 kcal    蛋白質 15.5 g    塩分 1.3 g