



# いりどり



材料 2~3 人		鶏もも肉	
鶏もも肉	250g	蛋白質・脂質	
れんこん	300g	れんこん	
ごぼう	50g	ビタミン C 多く、止血効果のある	
人参	1/2 本	ポリフェノールを含む	
こんにやく	1/2 丁	ごぼう・こんにやくは食物繊維が多く	
ぎんなん	適宜	カルシウムもある。《便秘に良い》	
出汁	2/3 カップ	人参はビタミン A が多い	
油・ごま油	各大さじ 1	●色々な栄養素を含み重宝な一品です。	
調味料			

## 下準備

- ①れんこんは皮を厚めにむいて、乱切りにし、水につけてアク出しをする。
- ②ごぼうは皮をこそげ、乱切りにして水にさらし、アク出しをする。人参も乱切り。こんにやくは塩少々を振って軽くすりこ木でたたいて洗い、一口にちぎって、からいりする。鶏もも肉は一口切り。アク出ししたものはよく水切りし、全材料をそろえる。

## 煮方

- ③油を熱して鶏肉をいため、とりだしておく。
- ④③の鍋にごま油を足し、ぎんなん以外の材料をいためる。
- ⑤鶏肉を戻し入れ、酒 1/3 カップを加えて一煮する。
- ⑥出汁を加え、砂糖大匙 4 を加えてしばらく煮て甘みを含ませ、醤油大匙 4 を加えて、落とし蓋をして中火で 7~8 分煮る。
- ⑦煮る間に 2~3 回なべ返しをしながら煮汁を煮詰め、ゆでたぎんなんを散らす。

