

# 今月のオススメレシピ

2024.2  
第119回  
担当：尾崎

## 第119回のテーマ「旬のれんこんのレシピ」

2月に入り、寒さも厳しくなってきましたね。  
今回は旬のれんこんを使ったレシピをご紹介します！

### 鶏肉とれんこんとさつまいもの甘酢炒め



#### 材料(2人分)

さつまいも : 120g(約1/2本)  
れんこん : 100g(約2/3節)  
鶏むね肉 : 200g  
片栗粉 : 小さじ2  
サラダ油 : 大さじ1

調理時間:約20分

☆ 醤油 : 大さじ2  
酢 : 大さじ2  
砂糖 : 大さじ2  
黒ごま : 小さじ1/2

栄養成分(1人分)  
エネルギー:452kcal  
たんぱく質:22.6g  
脂質:17.9g  
炭水化物:47.8g  
食塩相当量:2.2g

#### 作り方



- ①さつまいもは皮つきのまま、れんこんは皮をむき、それぞれ1cm幅のいちょう切りにする。
- ②①をそれぞれ5分程度、水にさらして、水気を切る。  
耐熱容器に移し、ラップをかけて500Wの電子レンジで6分加熱する。
- ③鶏むね肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ④サラダ油をひき、中火で熱したフライパンに③を皮目を下にして入れ、焼く。  
焼き目が付いたら裏返して、弱火にし、中に火が通るまで焼く。  
(鶏むね肉から出た油が多ければ、キッチンペーパーなどで取り除く)
- ⑤鶏むね肉に火が通ったら、②を加え、軽く炒める。
- ⑥合わせておいた☆を⑤に加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑦皿に盛りつけて、黒ごまを振りかけたら、完成。

#### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

れんこんに多く含まれている不溶性食物繊維は水分を含ませて便のかさを増し、排便を促す働きがあります。また皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCも多く含まれています。通常、ビタミンCは調理による加熱により失われやすい性質を持っていますが、れんこんのでんぷん質が守ってくれるため、加熱調理をしても減りにくいのが特徴です。

