


えびいもの炊き合わせ



1人あたりの栄養価

カロリー：94kcal 塩分：0.9g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

ゆずの皮をのせることで香りが良く仕上がります。炊いてすぐよりも炊いてから一度冷まし、もう一度火を入れると味がよくしみ込むためにより美味しくなります。

材料(大人2人分)

えびいも	100g	こんぶだし	200ml
鶏もも肉	60g	酒	大さじ1/2
ほうれん草	40g	三温糖	大さじ1/2
ゆず皮	適量	淡口醤油	大さじ1/2

つくり方

1. えびいも、ほうれん草、ゆずを水洗いする。えびいもの皮をむき、食べやすいサイズに切ったら、水から下茹でしておく。
2. 鍋にこんぶだしをいれ中火にかけ、沸々としてきたら1)のえびいもと鶏もも肉を加える。アクが出てくるので、取り除きながら煮る。鶏肉の表面の色が変わったら、弱火にする。酒、三温糖、淡口醤油を加え、よく混ぜ合わせて10分程度煮たら、火をとめる。
3. 別の鍋でお湯を沸かし、塩をひとつまみ加え、ほうれん草を茹でる。(根元のほうが葉先よりも火が通りにくいために根元のほうから鍋にいれてください)火が通ったらザルにとり、冷水でしめて軽く水を切ってから、食べやすい長さに切る。
4. 2)の鍋にもう一度火を通し、温め直す。器に盛りつけ、ほうれん草とゆず皮を飾れば出来上がり。

