

# さつまいもと鶏むね肉の 酢豚風炒め

【材料】 3~4人分

鶏ムネ肉 300g (大きめ1枚)  
塩コショウ 少々  
片栗粉 適宜

人参 1/2本  
玉ねぎ 1/2個  
ピーマン 2個  
さつまいも 中1本

※甘酢あん

酢 大さじ3  
しょう油 大さじ3  
砂糖 大さじ3  
ケチャップ 大さじ2  
酒 大さじ2  
水 1/4カップ  
片栗粉 大さじ1



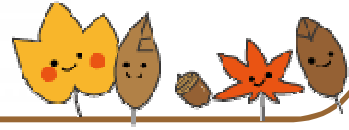
【作り方】

- ①. 鶏ムネ肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけておきます。
- ②. 甘酢あんの調味料も、すべて合わせて準備しておきましょう。
- ③. 人参とさつまいもは乱切り、ピーマンは一口大、玉ねぎはくし形に切ります。
- ④. 大きめのレンジ加熱対応容器に、まずは人参と水少々を入れ、ふんわりラップをかけて2分程レンジ加熱します。
- ⑤. ④へさつまいもを加え、ラップをかけなおしたら、さらに4分程度柔らかくなるまでレンジで加熱します。
- ⑥. ビニール袋に、片栗粉と塩コショウした鶏肉を入れ、振り混ぜて粉をまぶしたら、フライパンに多めの油を敷き、表面がこんがりするまで焼き、一旦あげておきます。
- ⑦. フライパンの余分な脂や汚れをさっとペーパーでふき取ったら、ピーマンと玉ねぎを炒めます。
- ⑧. 火が通ったら、レンジで加熱しておいた人参とさつまいも、焼いておいた鶏肉をフライパンに戻し、甘酢あんも混ぜながらまわしかけ、炒め合わせます。
- ⑨. 全体に、とろりととろみがついたら完成です。

★お好みでしいたけやしめじ、ゆでたけのこなどを加えてもおいしく仕上がります。



# さつまいも



前回のきのこに引き続き、今回も秋の味覚の代表！  
さつまいもを使ったレシピをご紹介します。

さつまいもにも、きのこ同様に食物繊維が豊富なのはご存知の方も多いかと思いますが、さつまいもの食物繊維はきのこのものとは違って、水に溶ける食物繊維です。

腸の中でしっかりと水分を捕まえて、ついでに有害な物質も吸着させて放さない。そして、お通じを軟らかくして体の外に出しやすくしてくれるというのが特徴です。

また、さつまいもにはカリウムという成分も豊富です。  
カリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出して、高血圧の改善やおくみの解消に効果があります。

ただし、さつまいもは栄養素でいうと炭水化物の仲間に入ります。糖尿病の治療をされている方は特に、あまり多く食べすぎないように、ごはんと交換しながら上手に取り入れましょうね。

さつまいも  
皮付き280g  
(中1本)

約320Kcal  
(4単位)



コンビニ  
おにぎり  
2個

約320Kcal  
(4単位)