

主菜

里芋シチュー味噌風味

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

里芋のぬめりでかゆみを感じるのは、トゲのような構造をしている「シュウ酸」が原因です。かゆみを感じた時には、水で洗い流すか、塩でこすると皮膚からシュウ酸が取れてかゆみが治まります。

<材料4人分>

鶏むね肉…200g	A	水	…2カップ
里芋 …320g		顆粒コンソメ	…小さじ1
人参 ……80g		牛乳または豆乳	…2カップ
玉葱 …160g		味噌	…大さじ1
サラダ油…大さじ1			

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大、人参は乱切り、玉葱は1掬幅のくし切りにする。
- ② 里芋は皮をむき、一口大に切る。※水にさらさない。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、玉葱、鶏肉を炒める。玉葱がしんなりしたら人参、里芋を加えて炒め、Aを入れ里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に味噌を溶き入れ火を止める。
※チンゲン菜やブロッコリーなどを加えてもよいです。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量140g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
262kcal	13.7g	13.9g	84mg	1.0g

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸! 横手市健康推進課 栄養支援係