

鶏肉と根菜の和風ポトフ

栄養満点の根菜がたっぷり食べられ、素材の味を楽しめるポトフです。
にんじんは肌や髪を美しく保つ働きがあるβカロテンが豊富で、
里芋には粘膜を保護し、胃や腸の潰瘍の予防に役立つムチンが含まれます。
食物繊維を多く含むごぼうは、便通を促す作用があります。

メタボ撃退!

健康うちごはん



料理制作/ 検見崎 聡美 (管理栄養士・料理研究家)
撮影/ 吉田 篤史 ●スタイリング/ 脇岡 香子

お正月の残ったお餅を
焼いて入れると
さらにおいしく!!



1人分 エネルギー 187kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

鶏むね肉…………… 150g
ごぼう…………… 100g
里芋…………… 150g
にんじん…………… 100g
だし汁…………… 2カップ
塩…………… 少々
しょうゆ…………… 小さじ 1/4
水菜…………… 50g

作り方

- ①鶏肉は皮を取る。
- ②ごぼうは4cm長さで縦半分に切り、7～8分下ゆです。里芋は形よく皮をむいて、7～8分下ゆです。にんじんは5cm長さで縦半分に切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、中火にかける。煮立ったら①を入れ、7～8分煮て火を通し、取り出す。鶏肉が乾かないようにアルミホイルなどでおおっておく。
- ④③の煮汁に②を入れ、ふたをして弱火で20分煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら中火にし、塩、しょうゆで味をととのえ、大きめに切った鶏肉を戻し、5cm長さに切った水菜を加えてひと煮する。

カロリーダウンの
コツ

-110kcal
ダウン!!

鶏肉は皮を取ればカロリーが大幅ダウン!



1人分 エネルギー 42kcal
塩分 0.4g



大根の洋風きんぴら

シャキシャキした大根の食感が楽しい、洋風のきんぴらです。
大根には食物繊維が、葉にはβカロテンやビタミンCが豊富。
葉も一緒に食べて、栄養を丸ごといただきましょう。

材料 (2人分)

大根…………… 150g
大根の葉…………… 少々
オリーブオイル …… 大さじ 1/2
塩…………… 小さじ 1/8
粗びきこしょう …… 少々

作り方

- ①大根は4cm長さ、4～5mm角の細切りにする。
- ②大根の葉は小口切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を炒める。
- ④大根のまわりに透明感が出てきたら、塩、粗びきこしょうをふり、大根の葉を加え、さっと炒める。