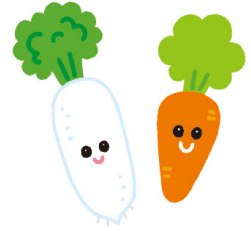


給食レシピ

里芋のうま煮



分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で
表示してあります。

里芋	150g(大3個)	砂糖	小さじ2
人参	75g(中1/2本)	みりん	小さじ2
ごぼう	50g	しょうゆ	小さじ2強
大根	100g	だし汁	200cc
干しいたけ	2枚(水で戻す)		
鶏モモ肉	100g		
油	小さじ1強		



《作り方》

- ① 里芋はよく洗って泥をおとし、皮をむく。
(皮をむいた里芋に塩をふってもみ、たっぷりの水を加え火にかける。泡がでるまでゆでたら、ざるにあけ、水で洗うとぬめりがとれて、出汁が濁らずきれいに仕上がります。)
- ② 里芋、人参、大根をいちちょう切り、ごぼうは斜め切りにし、水でもどした干しいたけは、食べやすい大きさに切る。
- ③ なべに油を入れ、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら人参、ごぼう、大根を炒める。
- ④ だし汁を加え、里芋としいたけを入れ中火で煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加え煮含める。



“ヌルヌル”が消化を助ける! 栄養いっぱいのおさといも



里芋は、いも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果があります。

さらに、塩分の排出を進めるカリウムを多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けます。

