



10月のおすすめレシピ

里芋と鶏肉の味噌汁



◆作り方

- ①里芋は水洗いした後に乾かし、皮をむく。
1～2分下茹でした後、水で洗ってぬめりをとる。
※水煮の場合はそのまま使用。
- ②大根、にんじんは半月切りまたはいちょう切りにする。
長ねぎは斜め切りにする。
鶏もも肉は一口大に切る。
こんにゃくはスプーンで小さめの一口大にちぎる。
- ③鍋にごま油を熱し、①と②を入れて炒める。
- ④全体に油が回ったら、だし汁を入れてアクをとりながら煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら火を止める。
- ⑥みそを溶かして、器に盛る。
- ⑦お好みで小ねぎを散らす。

材料名	分量（4人分）
里芋	4個（中サイズ）
お湯（下茹で用）	適量
大根	60g
にんじん	60g
長ねぎ	40g
鶏もも肉	200g
こんにゃく	120g
ごま油	大さじ1
だし汁	400ml
みそ	大さじ1と2/3
小ねぎ	少々

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー /189kcal
タンパク質 /10.7g
脂質 /10.7g
炭水化物 /12.1g
食塩相当量 /1.2g

★レシピのポイント！

里芋を下処理せずに調理すると、ぬめりによって吹きこぼれたり、汁に粘り気が出たりします。汁物や煮物に使用したり、粘り気を出したくない場合は、塩もみや下茹でをしてぬめりを取りましょう。

～今月の栄養コラム～

里芋はいも類の中でも特にカリウムが多く、エネルギーが低めです。カリウムは体内の余分なナトリウムの排泄を促し、血圧を下げるはたらきがあります。また、ぬめりに含まれるガラクトナンには、消化を促進して腸内を整えるはたらきがあります。