

さつまいもとベーコンの炊きこみご飯

さつまいも

食物繊維がたっぷり含まれていて、
便秘解消に効果あり♪



材料 (作りやすい分量)

米	2合
酒	大1
あごだし	1袋
さつまいも	1本(200g)
ベーコン	100g
青味野菜 (あれば)	少々
(三つ葉・大葉・ねぎなど)	

作り方

- ① さつまいもは3cm長さに切って、縦割りのくし型に切り、水でサッと洗う。ベーコンは好みで棒状かサイコロ切りにする。
- ② 米を洗い、酒を加えて普通の水加減にする。あごだし、さつまいも、ベーコンを加えて炊飯する。
- ③ 器に盛って、あれば青味野菜で彩りよくする。

冬瓜と鶏肉のカレー旨煮

冬瓜 (トウガン)

余分な塩分を取り除くカリウムを多く含み、
「むくみ解消」「利尿作用」「高血圧」に
効果あり!

材料 (2人分)

冬瓜	約300g (正味180g)
〔サラダ油	小1
〔塩	少々
鶏もも肉	半枚 (150g)
塩	小1/4
A	
酒	大2
砂糖	大1/2
しょうゆ	大1/2
カレー粉	小1
B	
片栗粉	小1
水	大1
ごま油	大1

作り方

- ① 冬瓜はワタと種を除き、皮を厚めにむいて、1cm厚さの食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油・冬瓜を入れて広げ、塩を振って中火で7~8分焼き炒めする。
(途中、手で水を数回振って、蒸気を利用し火を通す)
- ③ 鶏肉は下処理して、一口大に切る。
- ④ 冬瓜に火が通ったら、取り出す。サラダ油(小1)を加えて、③の皮目を下にして入れて塩少々を振って中火で焼き炒めする。
- ⑤ 鶏に焼き色が付き、7分くらい火が通ったら冬瓜を戻し入れ、Aを加えて全体に混ぜる。Bの水溶き片栗粉を加えてトロミをつけ、最後にごま油を回し入れ、軽く混ぜて器に盛る。