

秋

いも炊き



材料 (4人分)

里いも	200g	
にんじん	40g	
鶏肉	80g	
ごぼう	40g	
板こんにゃく	40g	
油揚げ	15g	
だし汁	2カップ	
A	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	小さじ2
	砂糖	大さじ1と1/2
青ねぎ	15g	

【作り方】

- ① 里いも、鶏肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② ごぼうはさがきにし、酢水につける。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油を抜き、板こんにゃくは茹でて短冊切りにする。
- ④ だし汁を煮たて、①～③を入れて、Aの調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 具がやわらかくなったら、器に盛り最後に小口切りにした青ねぎを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	125kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	5.1g
カルシウム	29mg
塩分	1.0g

地域の方の声



毎年秋になると、食べたくなりますね！

使用している愛南産の農水産物

主成分はデンプン質で加熱するとより消化吸収しやすくなります。カリウムは、いも類の中で一番多く、塩分を排出する働きがあり高血圧予防に効果的です。



里いも