

☆里芋と手羽元のほっくり煮☆

●ほっくりとした里芋と、食べ応えのある手羽元のシンプルな煮物です。秋の美味しい里芋を堪能してください☆☆



今回使用した
手羽元を
鶏ひき肉に
変えると、また
違った美味しさ
です★

1人分

419kcal

🍷材料／2人分

里芋 260g(6ヶ) 手羽元 180g(6本) さやえんどう 5g ごま油 小さじ2
[煮汁] 水 100cc 酒 50cc はちみつ 大さじ1.5 みそ 小さじ1 しょうゆ 大さじ1.5

🍳作り方

- ① 熱した鍋にごま油をひき手羽元を入れて炒める、表面が色付いてきたら里芋も入れて一緒にかるく炒める。
- ② 煮汁の水・酒・はちみつ・みそをあらかじめ混ぜ合わせておき、①に入れて落としふたをして里芋が柔らかくなるまで(7～8分位)煮る。
- ③ しょうゆ・さやえんどうを加えて、2～3分煮たら出来上がり！

★旬の食材★ 🍠里芋🍠 9～11月が美味しく食べられる旬です！

里芋には**カリウム・ビタミンC・ビタミンB群・食物繊維**が多く含まれています！

食物繊維・・・腸を刺激するので便秘を予防したり、血糖値やコレステロール下げる働きがある。

里芋の**めめり成分**は水溶性の食物繊維で**ガラクタン**と**ムチン**と呼ばれる。

- ガラクタン**...脳細胞を活性化させる。免疫性を高めて風邪や病気などを予防する。
- ムチン**...胃の粘膜を保護したり、肝臓や腎臓の機能を高める作用がある。

🍠🍠
ご飯やパンや砂糖などの糖質の分解を助ける**ビタミンB1**を含む。

🍠🍠
体内の余分な塩分を排出し、**むくみ予防**や**高血圧**に効果のある**カリウム**を含む。

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📄 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 📄