



# 根菜のしょうがポトフ

管理栄養士だより No.8

冬は体調を崩しやすいので、根菜を積極的に摂り、体調を整えていきましょう。里芋にはカリウムが多く含まれており、血圧を下げる効果があります。また、ごぼうには食物繊維が多く含まれており、便通をよくしてくれます。

(1人分) 191kcal  
食物繊維 4.2g 食塩 1.0g

## 【材料（1人分）】

- 鶏モモ肉 100g
- 里芋 2個
- ごぼう 35g
- 昆布（乾） 3cm
- 生姜 ひとかけら
- 塩 ひとつまみ
- 胡椒 少々
- 柚子胡椒 適量

## 【作り方】

- ① 里芋は皮をむき水から茹でる。ごぼうは皮を剥き、4cmに切ってサッと水にさらし、下茹でする。
  - ② 鍋に里芋、ごぼう、鶏肉、昆布、水300mlを入れて火にかける。沸騰したらあくをすくい、蓋をして弱火で、里芋とごぼうが柔らかくなるまで煮る。
  - ③ すりおろした生姜、塩、胡椒で味を調える。好みに柚子胡椒を加える。
- ※昆布の代わりにかつお節や干し椎茸の代替も可能です。

