



鶏照りじゃが

今が旬の新じゃがは皮が薄くて柔らかく、みずみずしい食感を楽しめます。他の野菜や果物と同様に、新じゃがの栄養素も皮付近に多く含まれるため、皮ごと食べられるメニューがおすすめです。収穫後すぐに出荷される新じゃがには、通常のじゃがいもの4倍のビタミンCが含まれ、感染症への抵抗力を高めたり、アレルギー性疾患を改善したりする効果を期待できます。



【材料（2人前）】

- | | | |
|-------|---------|-----------|
| ・新じゃが | 小 4 個 | |
| ・にんじん | 中 1/2 本 | |
| ・鶏むね肉 | 100 g | |
| ・ねぎ | 適量 | |
| A | だし汁 | 200ml |
| | 砂糖 | 大さじ 1/2 杯 |
| | みりん | 大さじ 1/2 杯 |
| | 醤油 | 大さじ 1 杯 |
| ・サラダ油 | 適量 | |

（1人分）エネルギー 205kcal 塩分 1.5g

【作り方】

- ① 新じゃがは洗って皮付きのまま一口大に切る。芽や緑色の部分があれば取り除く。にんじんは皮をむいて乱切りにする。鶏むね肉は皮を取り、一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から両面焼く。
- ③ ②に新じゃが、にんじんを入れる。A を加えて中火で汁気がほとんどなくなるまで20分ほど煮る。
- ④ 器に盛り付け、刻んだねぎをのせる。