



## れんこんとさつまいもの照り焼き



秋に旬を迎えるれんこんは、淡白な見た目でも栄養素が多く含まれています。特にビタミンCが豊富で、脳血管疾患の予防や鉄の吸収を促す効果が期待できます。本来ビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんにに含まれる糖質が熱からビタミンCを守るため、加熱による損失が少ないのが特徴です。  
れんこんのシャキシャキとした食感とさつまいもの甘さがくせになる1品です。

(1人分) エネルギー 345Kcal 塩分 2.8g

### 【材料（2人前）】

- れんこん 200g
- さつまいも 50g
- いんげん 5本
- 鶏もも肉 150g
- 片栗粉 大さじ2
- 油 適量
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ2

A

### 【作り方】

- ① れんこんを3mm、さつまいもを1cmの厚さでいちょう切り、いんげんは半分に切る。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② れんこんは水にさらす。さつまいもは600Wで4分間加熱し、いんげんは600Wで1分間加熱する。
- ③ れんこんの水を切り、袋にれんこん・鶏もも肉・片栗粉を加え、なじませる。
- ④ 油を熱したフライパンに③とさつまいも、いんげんを入れ、焼き目がつくまで炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったらAを加え、照りが出るまで炒める。