

## ◆ さつまいものオレンジ煮(2人分) ◆



## ◇材料

鶏もも肉	80g
さつまいも	100g
エリンギ	20g
バター	3g
オレンジジュース	80cc
水	20cc
砂糖	小さじ1
塩、こしょう	少々

## ◇作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま一口大に切り、しばらく水につける。  
鶏肉、エリンギは一口大の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にバターを熱し、鶏肉を入れて全体の色が変わるまで炒める。  
さつまいも、エリンギを加えて軽く炒め、  
オレンジジュース、水、砂糖、塩、こしょうを加え、水分が 1/3 程度になるまで  
中火で煮る。

## ◇ポイント

さつまいもはしっかり水につけてあく抜きすると色味がきれいに仕上がります。  
さつまいもは食物繊維を豊富に含み、血糖値の上昇を緩やかにするほか、  
腸内環境を整え便秘改善にも役立ちます。  
体の免疫力を高めるビタミン C や E も豊富です。

## ◇栄養価(1人分)

エネルギー184kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 7.1g、食塩 0.4g