

2022 美活食 ~ 温活 ~

「野菜たっぷり★ 温活サムゲタン風煮込み」

11月



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	397kcal
炭水化物	51.1 g
たんぱく質	20.1 g
脂質	13.2 g
塩分	2.2 g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
阿部 里佳さん、端山 柚華さんが考案しました。
監修:小川 美弥子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

- ・体が温まる野菜をたくさん使うことで、体にも胃腸にも優しいです。
- ・すりおろしレンコンを加えることで、とろ〜り仕上がります。
- ・もち米の代わりに切り餅を使うことで、お手軽に作ることができます。

材料と作り方 (2人分)

材 料

切り餅	2個
鶏もも肉	160g
長ねぎ	30g
ごぼう	30g
人参	40g
レンコン	60g
生姜	10g
にんにく	10g
料理酒	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	4g
ごま油	2g
水	600ml



作り方

～野菜などの下処理～

- ① 長ねぎ、ごぼうは斜め切りにし、人参は細切りにする。
- ② レンコンはよく洗い、皮ごとすりおろしておく。
- ③ 生姜は皮ごと薄切りにし、にんにくは半分に切る。
- ④ 切り餅は5～6等分に切る。
- ⑤ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。

～サムゲタン風煮込みの作り方～

- ① 鍋に水、料理酒、鶏がらスープの素、鶏肉、長ねぎ、ごぼう、人参、生姜、にんにくを入れて強火にかける。
- ② 沸騰したらアクを取り、弱火で5分程炊いたら切り餅を加える。
- ③ 強めの弱火(クツクツするくらいの火加減)で10分程炊いたらレンコンを加え混ぜる。
- ④ さらに5分程炊き、餅が柔らかくスープにとろみがついたら塩を加え味をみる。
- ⑤ 最後にごま油を鍋に入れ完成。