11月のおすすめレシピ

鶏肉とだいこんの五目煮

材料	4人分
鶏もも肉	100g
だいこん	160g
にんじん	1/3本
こんにゃく	80g(1/3枚)
さといも	120g(2個)
生揚げ	40g
だし汁	
さとう	大さじ 2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と小さじ1
油	適量



【作り方】

① 材料は一口大に切り、こんにゃくとさといもは下茹でしておく。

② 削り節でだし汁をとっておく。(鍋に水を入れ火にかけ、沸騰する前に削り節を入れ、沸騰したら火を止め、布巾などでこす。)

③ 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、その他の材料を加えてさらに炒め、だし汁を材料がかぶるくらい入れて煮る。材料がある程度柔らかくなったら調味料を入れて煮含める。

ねっとりとしたぬめりが特徴 さといも



★さといもの旬

さといもの旬は9～12月頃です。

★さといもの栄養

ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。
特有のぬめり成分はガラクタン・グルコマンナンいう食物繊維によるもので、腸内環境を整える効果が期待できます。

★おいしい「さといも」の選び方

縞模様の間隔が均等で、丸く太っているものを。少し湿った感じで泥付きのものが良品です。