



# じゃがいもと鶏肉の甘辛煮



エネルギー268kcal 脂質11.4g 塩分1.3g

## ★材料（4人分）★

じゃがいも	120g
鶏肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
でんぷん	4g
油（揚げ用）	適量
さとう	小さじ1(3g)
酢	小さじ1(5g)
こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1(6g)
水	小さじ1強(7.5cc)

## ★作り方★

- ①じゃがいも・鶏肉は一口大に切る。
- ②じゃがいもは、じっくり揚げる。鶏肉は下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。
- ③調味料と水を鍋で煮立たせ、②を入れて混ぜ合わせる。



## ★ポイント★ じゃがいも



## ★献立例★



ごはん・焼き魚  
じゃがいもと鶏肉の甘辛煮  
にびたし・牛乳

じゃがいもは、南アメリカで最初に作られました。日本には、400年ほど前にオランダ人がインドネシアのジャカタラ（今のジャカルタ）から長崎に伝えたため、「じゃがいも」と呼ばれるようになったと言われています。また、ビタミンCをたくさん含んでいるので、フランスでは「土の中にできるりんご」といわれているそうです。



## 栄養士からのコメント

じゃがいもは、でんぷんが多くエネルギーのもとになる食べものです。また、食物繊維を多く含みじゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。

旬：7月～9月