

## 第9回男性のための“簡単・ヘルシー・ おいしい”料理のご紹介です

ごぼうと鶏肉・さつまいもと牛肉・切り干し大根とベーコン  
意外な名コンビです

### ☆鶏ごぼう飯

材料 2~3人分

ごぼう	1本(150g)
ニンニク	1片
鶏もも肉	200g
砂糖	大きじ2
しょうゆ	大きじ3
料理酒	大きじ3
ごはん	2合



#### <作り方>

1. ごぼうは切り込みを入れ、ピーラーでささがきにし、水にさらす。
2. ニンニクはみじん切りにし、鶏もも肉は皮を外して細かく刻み、身は1.5cm角に切る。
3. フライパンに鶏肉の皮を入れて油が出るまで炒め、ニンニク・鶏肉を加えて中火で炒める。水けを切ったごぼうを加えて中火で炒める。
4. ごぼうがしんなりしたら砂糖を入れ2分くらい炒め、しょう油・酒を加えて、汁気が少なくなるまで炒め煮にし、火をとめる。
5. 4に温かいご飯を加えて混ぜ、器に盛る。

#### ※ごぼう豆知識

ごぼうに含まれるイヌリンは水溶性植物繊維の一種  
糖の吸収を抑え、食後血糖値の上昇を緩やかにします。

※レシピはコミセン窓口に置いてあります  
のでご自由にお持ちください

## ☆さつまいもと牛肉の炒め煮

材料 2人分

さつまいも	300g
牛肉(こま切れ)	300g
ゴマ油	大さじ1
(A)料理酒	大さじ2
(A)みりん	大さじ2
(A)しょうゆ	大さじ2
(A)砂糖	小さじ2
(A)オイスターソース	小さじ2
小ねぎ(小口切り)	適量



### <作り方>

1. さつまいもは皮付きのまま縦半分に切り、5mm幅の半月切りにする。
2. 中火で熱したフライパンにゴマ油を入れ、さつまいもを炒める。焼き色がついてきたら、牛肉を入れ炒める。
3. 牛肉に火が通ったら(A)を入れ、中火のまま5分ほど煮たら火からおろす。
4. 3を皿に盛りつけ小ねぎを散らしたら完成です。

## ☆切り干し大根の黒コショウ風味

材料 2人分

切り干し大根	50g
ベーコン	60g
絹さや	20g
ニンニク(みじん切り)	小さじ1/3
水	150ml
ブイヨン	1個
オリーブオイル	大さじ1 1/3
塩	小さじ1/3
黒コショウ(粗びき)	小さじ1/2
マスタード(練り)	適量



### <作り方>

1. 切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、水分を絞って食べやすい長さに切る。
2. 絹さやは筋を取って縦半分に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
3. フライパンでオリーブ油を熱し、切り干し大根を中火で炒めて水分を飛ばし、中央をあけてベーコンとニンニクを香りが出るまで炒め全体に合わせる。
4. 3に絹さや・塩・黒コショウを加えて混ぜ合わせ水・ブイヨンを加えて煮立てる。時々混ぜ合わせながら中火で2~3分煮て水分を飛ばす。
5. 器に盛り、マスタードを添える。

お問い合わせ

鶴嶺東コミュニティセンター事業部

茅ヶ崎市西久保180

☎0467-84-6711