

健康レシピ 秋が旬の食材レシピ 鶏肉と甘栗の煮物

エネルギー 324kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.0g 塩分 1.5g(1人分)



材料

- 鶏もも肉(水炊き用) 250g
- 甘栗 50g
- 長ネギ 10cm
- 砂糖 小さじ 1/2
- 醤油 大さじ 1
- 酒 小さじ 1(入れても入れなくても可)

作り方

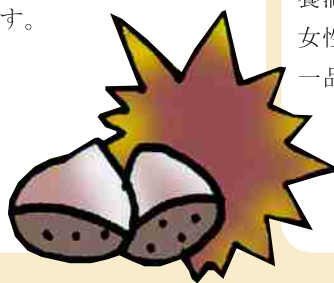
- 鍋に皮を下にして鶏肉を並べ、火にかける。
- 皮からでる油で鶏肉を焼き、焦げ目が付いたら砂糖を入れる。
- 照りがでてくるまでよく炒め、醤油をからませたら長ネギ、甘栗を入れて蓋をする。
- じっくり弱火で20分から30分煮込む。水分がないようなら酒を加える。
- 最後は強火にして水分をとばし、照りができたら皿に盛りできあがり。

栗の栄養

栗はビタミンCが多く含まれ、食物繊維も豊富でお肌にとってもいい食材です。また、栗に含まれるビタミンCは加熱しても損失が少なく、安定しているのが特徴です。ビタミンCには免疫機能を高める働きがあり、アレルギーなどにも効果があります。

栗の選び方

栗は重くてしっかりしたものを選びましょう。古い栗は水分が抜けて軽くなり、中味が小さくなってるのが特徴です。



試食しました！

『天高く馬肥ゆる秋。。。』
新米・松茸・秋刀魚・柿・さつまいもetc…秋ならではの美味しい食べ物は沢山ありますが、今回の食材は栗。
出来上がるのはお菓子もしくはデザートを想像しましたが、まさか栗がおかずになるとは驚きでした。
意外にも栗の甘さと鶏肉との相性も抜群で栄養満点、ビタミンCと食物繊維が豊富なので女性の方にもお勧めの一品です。

戸塚共立第2病院
総務課 白井 亜希子