

◎メニュー名：鶏肉とさつまいもの甘酢炒め

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：499kcal(1人分) | 食塩相当量：1.8g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

鶏肉	ビタミンA	抗酸化作用	・・・認知症予防
さつまい	ビタミンC	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ごま	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏もも肉	200g
片栗粉	大さじ1
さつまい	中1本 (200g)
サラダ油	大さじ2
=A=	
砂糖・酢・酒・しょうゆ	各大さじ1
白炒りごま	小さじ1



作り方

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、焼く直前に片栗粉をまぶす。さつまいは乱切りにし、水にさらす。
②耐熱容器にさつまいを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱する。
③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れ、両面に焼き色をつける。さつまいを加え、炒める。
④Aを加え、水分を飛ばすようにじっくり炒める。白炒りごまを散らし、器に盛り付ける。

パーフェクトレシピポイント

鶏肉とさつまいを使った主菜レシピにごまを散らすことで、パーフェクトレシピに。ごまはカルシウムのほか、セサミンも含み、認知症予防への効果も期待できる食材です。
鶏肉に含まれるビタミンAとさつまいに含まれるビタミンCはどちらも抗酸化作用があり、合わせてとることで、相乗効果があると言われています。