

◎メニュー名：タツカンマリ燻製ナツ入り（韓国風水炊き）

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：40分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：312kcal(1人分) | 食塩相当量：1.5g(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

ナッツ類	レシチン	脳細胞の活性化	・・・認知症予防
じゃがいも	カリウム	血圧上昇抑制	・・・生活習慣病予防
プルーン	ビタミンK	骨形成を助ける	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏手羽元	6本 (約250g)
じゃが芋	小2個 (150g)
長ねぎ	1/2本 (50g)
にんにく	1かけ
『燻製ミックスナッツ』	20g
水	600ml
酒	大さじ2
塩 (揉み込み用)	小さじ1/2
つけだれ	
『プルーン』	2個
ぬるま湯	大さじ1
コチュジャン	小さじ1/2



作り方

- ①準備：手羽元は塩で揉み込んで15分位おいておく。じゃが芋は皮をむき、幅1cmに切る。長ねぎは幅1cmの斜め切り。にんにくは半分に切る。プルーンは刻んでおく（つけだれ用）。
- ②鍋にすべての材料をあわせ、蓋をして強火にかける。沸騰したら蓋をずらして、中火で20分加熱する。
- ③器に②を盛りつけて、あわせたつけだれを添える。

パーフェクトレシピポイント

鶏肉は高たんぱく低脂肪なので、安心してたんぱく質を摂取できる食べ物です。今回は手羽元を使用しましたが、手羽元以外の部位でも美味しく出来ます。

じゃがいもにはカリウム以外にもビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。

じゃがいものビタミンCは加熱調理でも減少しにくいのが特長です。ビタミンCは骨や皮膚の健康にも役立ちます。さらにレシチンを含むナッツ類や、ビタミンKを含むプルーンをプラスすることで、パーフェクトレシピとなります。