

地産地消レシピ 16 「長いもと鶏から揚げのサラダ」



[塩分 1.3 g / エネルギー 194 kcal]

【材料:2人分】

長いも	100g	
きゅうり	1/2本	
レタス	30g	
ブロッコリー	30g	
ミニトマト	4コ	
かいわれ	少量	
鶏むね肉	60g	
おろししょうが	小さじ2	
酒・しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
白すりごま	大さじ2	} ドレッシング
酢	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ1	

【作り方】

- 1 長いもは4~5cm長さの拍子木に切る。水気をとって、油でさっと揚げる。
- 2 きゅうりは縦じまに皮をむき、厚さ7~8mmの輪切りにする。
- 3 レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 4 ミニトマトは2~4等分に切る。
- 5 ブロッコリーは塩茹でし、食べやすい大きさに切る。
- 6 鶏肉を一口大に切り、おろししょうが、酒、しょうゆで下味をつける。汁気をきり片栗粉をまぶして油で揚げ、食べやすい大きさに切る。
- 7 皿に野菜、長いも、から揚げを盛り付け、よく混ぜ合わせたドレッシングをかける。

今月の素材



長いも

長 いもなどの芋類は、レタスやブロッコリーなどと同じ野菜ですが、他の野菜とは違う特徴をもっています。

芋類は他の野菜に比べエネルギーの源となる炭水化物を多く含んでいるので、主食である米の代わりとして食べられることがあります。一方で、野菜に多く含まれるビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素も同じように含まれています。つまり、芋類は主食としての一面と他の野菜と同じように煮物やサラダなどのおかずとしての一面を合わせ持っているスーパー野菜なのです。

冬期間は、長期保存ができる芋類の活躍の機会が増えると思いますが、種類や品種に合わせた料理・調理方法でおいしく味わいましょう。

今回の料理は「長いもと鶏から揚げのサラダ」です。油の摂り過ぎが気になる人は、長いもを揚げずに生のままで食べるのもよいでしょう。また、ドレッシングの白すりごまは、黒ごまにしてもおいしいですよ。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)