



# おうちで薬膳

## 鶏もも肉のおろし煮

小満・太りやすい

### 材料 2人分

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 干しいたけ              | …2枚～3枚 |
| 煮干し                | …80g   |
| みりん                | …大さじ3  |
| 薄口しょうゆ             | …大さじ2  |
| 陳皮(ちんぴ)            | …小さじ1  |
| 輪切りとうがらし           | …少々    |
| 干しいたけと煮干しの出汁       | …1カップ  |
| 鶏もも肉               | …300g  |
| 下味[塩、こしょう、片くり粉 適量] |        |
| キャノーラ油             | …大さじ1  |
| 大根                 | …180g  |
| ねぎ                 | …適量    |

### 作り方

- 1 干しいたけと煮干しを水1.5カップに浸けて、しばらく置く。  
干しいたけは薄切りにし、戻し汁は残しておく。
- 2 鶏もも肉は一口大にそぎ切りにし、下味の塩、こしょう、片くり粉をまぶす。  
大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- 3 1を火にかけて沸騰したら、弱火で3分ほど煮て、1カップの出汁を取り、みりん、薄口しょうゆ、陳皮、輪切りとうがらしを加える。
- 4 フライパンにキャノーラ油を入れて、2の鶏もも肉を入れて焼く。
- 5 4の鶏もも肉に火が通ったら、3の鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6 2の大根おろしを加えてすぐに火を止める。器に盛り、2のねぎを散らす。

### 柱となる食材



干しいたけ

乾燥することで旨味も栄養もアップするしいたけ。「気」と「血」を捕います。腸内環境を整える食物繊維が豊富で、便秘の改善に効果があり、肥満予防にもつながります。しいたけ特有のエリタデニンが血流の改善に効果があり、血流がスムーズに流れることで代謝もアップします。



大根

「気」のめぐりをよくし、胃腸の調子を高める作用があります。カリウムが多く含まれているので、水太りの原因のむくみを解消。また辛味成分のイソチオシアネートは抗酸化作用があり、代謝を上げ消費エネルギーを増やすことでダイエット効果も期待できます。