

タームとシカクマメの和風炒め



材 料 (4人分)

ターム(茹)	200g
シカクマメ	40g
島ニンジン	40g
にんじん	40g
鶏もも肉	160g
片栗粉	適量
A だし汁	200 cc
しょう油	24g
砂糖	16g
酒	10g

作 り 方

- ① Aをよく混ぜ合わせておく。
- ② にんじん(2種類)は1cm太めのいちよう切り、シカクマメは1.5cmの長さ、タームは大きめのくし型に切る。
- ③ タームは片栗粉をまぶし、1分ほど揚げる。シカクマメは30秒、にんじん(2種類)は1分ほど素揚げする。
- ④ 熱したフライパンで、一口大に切った鶏もも肉に火が通るまで炒める。
- ⑤ 揚げたターム、シカクマメ、にんじん、Aを加え、とろみが出るまで炒めて完成。

◀ 栄 養 価 ▶ (1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
192 kcal	8.4 g	7.9 g	21.8 g	1.0 g

島ヤサイの健康効果



ターム

芋類のなかでは低カロリーで、カリウム、カルシウム、鉄分、ビタミン A、ビタミン C を含んでいます。

食物繊維も多いので便通をよくする効果もあります。



シカクマメ

疲労回復効果のあるビタミン B₁、ビタミン C のほか、むくみ予防のあるカリウムが多く含まれています。