



『さつまいもと鶏肉の煮物』

周南市産“さつまいも”を使用しています。
さつまいもの甘みとうま味が染みこんだ鶏肉を、とろとろの
あんと絡めていただくと絶品です。

【材料】(2人分)

さつまいも	5cm(150g)	しょうゆ	大さじ 1
鶏もも肉	1/2 枚(160g)	酒	大さじ 1
ねぎ	1 本(120g)	砂糖	小さじ 1
生姜	1 片(10g)	水	1 カップ
サラダ油	大さじ 1/2	水溶き片栗粉	少々

【1 人分の栄養価】

エネルギー:322kcal たんぱく質:15.9g 脂質:14.6g 炭水化物:33.1g カルシウム:56mg 食塩相当量:1.5g

【作り方】

- ①さつまいもは水洗いし、皮付きのまま 2cmの輪切りにする。水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ②鶏もも肉は一口大のぶつ切りにする。
- ③ねぎは 2cm長さのザク切り、生姜は薄く切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、ねぎ、生姜を炒め、鶏肉を炒める。
- ⑤鶏肉全体に焼き色が付いたら、さつまいもを入れて炒め、しょうゆ、酒、砂糖、水を加えおとしぶたをする。
煮立ったら灰汁を取り、汁が半量になるまで煮る。
- ⑥鶏肉に味がなじみ、さつまいもが柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑦器に盛り付ける。

