

料理名（ 鶏肉とさつまいもの旨煮 ）



食品名	材料4人分
水	340ml
固形スープ	1個
酒	大さじ1/2
B さとう	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
片栗粉	小さじ1
水（水溶き片栗粉用）	小さじ2
揚げ油	適量
鶏肉もも肉（角切り）	1.5枚
しょうゆ	大さじ1・1/2
A 酒	小さじ2
古根しょうが（おろす）	小さじ2
にんにく（おろす）	小さじ1
片栗粉	適量
さつまいも	200g
グリーンピース	20g

（作り方）

- ① Aの調味料で鶏肉に下味をつけ 15～20分おく。にんじん・さつまいもは乱切り、玉ねぎは色紙切りにする。
- ② さつまいもを素揚げする。
- ③ ①の鶏肉にでん粉をまぶし、揚げる。
- ④ 鍋にBを入れ、煮立ったらにんじんと玉ねぎを入れて煮る。具材に火が通ったら、水溶き片栗粉を鍋にいれてとろみをつける。
- ⑤ ④に揚げた鶏肉とさつまいも、グリーンピースを入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

☆料理についてのコメント

秋が旬のさつまいもを使ったレシピです。揚げた鶏肉とさつまいもの組み合わせが子どもたちに人気です。

