

# 鶏肉とさつまいものからめ煮

主菜

副菜



1人当たり  
エネルギー：220kcal  
塩分：0.7g

## 【材料 2人分】

- ・鶏もも肉（皮なし） 120g
- ・さつまいも 100g（中 1/2 本）
- ・ピーマン 40g（中 1 個）
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・サラダ油 大さじ 1
- A
  - ・しょうゆ 大さじ 1/2
  - ・みりん 大さじ 1/2
  - ・水 大さじ 1/2

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉、さつまいもはサイコロ状の一口大に切る。ピーマンは種を取り、一口大の乱切りにする。
- ② さつまいもは柔らかくなるまでゆでて、ザルに上げておく。
- ③ 鶏もも肉は片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。肉に火が通ったら、ピーマンを加えて炒める。
- ④ ③に A を合わせたものと②を加え、味をからめる。

## さつまいも

さつまいもの主な収穫期は9月～11月ですが、貯蔵することで、より甘みが増すとされています。



### ゆっくり加熱して甘み UP

さつまいもはゆっくり加熱すると甘みが増します。電子レンジでは急激に加熱されるので、あまり甘みが引き出されないまま柔らかくなってしまいます。時間をかけて蒸したり、焼いたりして、さつまいもの甘みを楽しみましょう。