



さつまいもに鶏肉の旨味がじんわりしみ込んでいます。すだちの酸味と香りで風味をアップさせました。



栄養価 (1人分)

カロリー	376.9kcal
食物繊維	1.8g
ビタミンC	30.9mg

○材料2人分

鶏もも肉	250g (下味 : 醤油、酒 各小さじ1)
さつまいも	200g
水	1/2カップ
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2
しょうが	少々
ニンニク	少々
すだち果汁	大さじ1~2
すだちの皮	少々

○作り方

1. さつまいもはよく洗って乱切りにし、1分ほど水にさらした後、水をきっておきます。
2. 鶏もも肉は、大きめの一口大に切り、下味をつけておきます。
3. 2の鶏もも肉をテフロン加工のフライパンを使い中火でこんがり焼いて油を出します。
4. 火を弱めてしょうが、ニンニクを加えて香りを出し、ここに、1の水をきったさつまいもを入れて、炒め合わせます。
5. さつまいもの表面に油がまわったら、深い鍋にうつして水を入れます。中火程度の火加減で煮立ったら、砂糖、酒、みりん、醤油を順に加え、落としふた※をし、途中2回上下をかえします。
6. 汁気が1/3量ぐらいになったら落としふたをはずし、すだち果汁を加え鍋を時々ゆすりながら強火で煮からめます。器に盛りつけ、せん切りにしたすだちの皮を天盛りにします。

※ 落としふたが無ければ、アルミホイルやクッキングシートでも代用できます。

○食材の使い方・ポイント

さつまいものビタミンCは、水に溶けやすいので、あまり長くさらさないように気をつけましょう。

さつまいもは、煮込むと煮くずれしやすく、鶏の油でさつまいもの表面を焼くことで、煮くずれを防ぎます。鶏の油が少ないときは、ごま油などを足すとよいでしょう。

テフロン加工のフライパンが無い場合は、普通のフライパンや銅に焦げつかないように油をひいて、鶏もも肉を焼いてください。

