

おすすめレシピ

● さつまいもと鶏肉の揚げ煮

みんなが大好きな「鶏肉のから揚げ」に
旬のさつまいもを合わせました。



材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り か た 方 な ど
とりにく 鶏肉	ひとくちだい (一口大)		200g		から揚げ用でもよい
つちしょうが 生姜		A	1かけ		※Aの材料で鶏肉を漬け込む
いぐち 濃口しょうゆ			大さじ1		
さけ 酒			小さじ2		
かたくりこ 片栗粉			適量		鶏肉にまぶす
さつまいも			200g		1cm厚さのいちょう切り又は半月切り
にんじん			40g(3cm)		3~4mm厚さのいちょう切り
あぶら 揚げ油					
【 B 砂糖：大さじ2 淡口しょうゆ：大さじ1と1/4 酒：大さじ1 】					
いりごま (あれば)			少々		



1 さつまいもの皮は、汚いところだけとりのぞき、
皮ごと切って水につけておく。(色が悪くなるのを防ぐ)

2 さつまいもとにんじんの水分をペーパータオルで
ふきとり、そのまま油で揚げる(素揚げ)



3 ②のあとで、水気をきって片栗粉をまぶした鶏肉を揚げる。

4 Bの調味料を煮立て、②と③を入れて煮からめる。
いりごまをちらす。