

# おすすめレシピ



## ●甘辛ポテキキ

鶏肉とさつまいもを唐揚げにして、あまからいたしをからめました。

ボリュームのあるごはんがすすむメニューです。

材料 4人分

材料	分量	切り方など
鶏肉モモ	1枚	ひと口大の大きさに切る。
さつまいも	200g	鶏肉より少し小さめの乱切り
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
ほん本みりん	大さじ2	
みず水	大さじ2	

- 鶏肉はひと口大の大きさに切る。
- さつまいもはよく洗って、鶏肉より少し小さめの大きさに乱切りにする。ボウルに水を入れ切ったさつまいものアクを抜く。
- 揚げ油を180℃に熱し、さつまいもの水気をキッチンペーパーでふき取り揚げる。鶏肉はかたくり粉をつけて揚げる。
- フライパンに、タレ用の調味料を入れて沸騰させる。
- フライパンにさつまいもと鶏肉を入れ、全体にからめて出来上がり。

