

『ご飯が進む♪鶏肉とさつま芋の炒め物』

材料(4人分)

鶏もも(モモ又はむね)	1枚
さつま芋	中1本
だしの素(顆粒)	小さじ1 大さじ1
片栗粉	
調味料	
◎醤油	大さじ2
◎砂糖	大さじ3
◎マヨネーズ	小さじ1
◎水	大さじ1
油	適量
青ネギ	適量



作り方

- ① さつま芋は皮ごと良く洗い、一口大に切り、水にさらしておく。
- ② 鶏肉も一口大に切り、ビニール袋の入れ、その中にだしの素(顆粒)を加え良く揉み込む。
- ③ 次に片栗粉を入れて揉み込む。
- ④ ①の水気を切り、耐熱皿に並べてラップを軽くレンジで柔らかくする。
- ⑤ ◎の調味料を全て混ぜて用意しておく。フライパンを熱し油を加えて3の鶏肉を両面しっかりと焼いていく(中火)
- ⑥ 鶏肉が焼けたら④で柔らかくしておいたさつま芋を加えて軽く混ぜ合わせて◎の調味料を加え蓋をして炒め煮にする(弱火)
- ⑦ 5~15分位したら全体を1もう一度混ぜてお皿に盛り付け、お好みで青ネギをのせ出来上がり!