

## 【さつまいもとれんこんの甘辛炒め】レシピ

《材 料》 4人分

さつまいも	200g (中1本位)
れんこん	150g (1節位)
鶏もも肉	200g (1枚位)
塩・コショウ	各適量
生姜チューブ	4cm
片栗粉	小さじ2
砂糖	大さじ2
A 醤油	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1.5
白ごま	適量



### 栄養価

エネルギー	217kcal	脂 質	7.6g
たんぱく質	12.9g	食塩相当量	0.7g

### 《作り方》

- ① さつまいもはよく洗い、れんこんは皮をむいてそれぞれ5mm幅の半月切りにし、水にさらす。
- ② 鶏もも肉は、一口大のそぎ切りにして塩、コショウ、生姜を揉み込み片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、水けを切ったさつまいもを焼き色がつき柔らかくなるまで焼いて取り出す。同じようにれんこんも焼いて取り出しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉をこんがり焼き、③のさつまいもとれんこんを戻し入れ、炒め合わせる。
- ⑤ Aの調味料を加え、とろみがつくまで炒める。
- ⑥ 器に盛り、白ごまを散らして完成。

甘酢は食欲の秋にぴったりの味チーヌ！！



☆さつまいもとれんこん、鶏肉はそれぞれ焦げ目がつくまでしっかり焼くと香ばしさが加わりおいしくなります。

☆急ぐ場合は、さつまいもやれんこんを水にさらした後、電子レンジで加熱してから焼くと短時間で作ることができます。

☆さつまいもは、種類も多く味も楽しめる食材になります。エネルギーが多いため食べすぎないように注意してください。