



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ほんのりとした
さつまいもの
甘みには
甘辛の味付けが
よく合います



おかずで「さつまいも」を満喫しよう! さつまいもと鶏肉の甘辛煮



一人あたりのエネルギー 411kcal	食塩相当量 2.9g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

さつまいも	200g
鶏肉 もも	200g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
水	200ml
サラダ油	小さじ2
きざみねぎ	適量

■作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま2cm幅の輪切りにし、5分程度水にさらす
- ② 鶏肉はひと口大に切る
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、②を焼き色がつくまで炒める
- ④ ③に①とAを加え、中火で10分程度煮る
- ⑤ ④の汁気が半分位になったら火を止め、器に盛り、きざみねぎを散らす



甘辛の味付けでご飯によく合うメインのおかずになります

cooking memo