

恋する野菜

74

なつかしの味!

鶏肉とサツマイモの甘酢炒め

【材料】(5人分 219kcal 塩分1.5g)

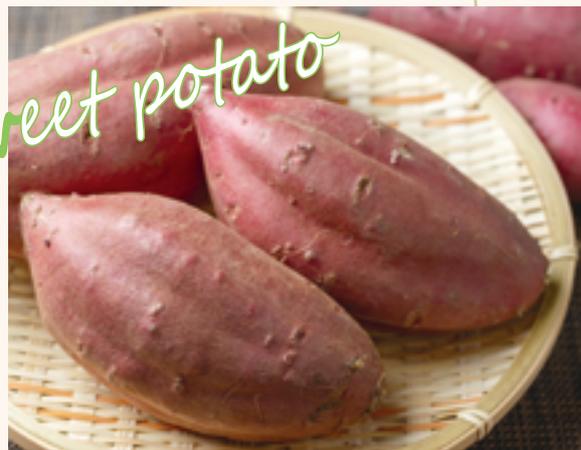
- | | |
|-------------|-----------|
| ●鶏もも肉……150g | 調味料 |
| ●塩・こしょう…少々 | ●砂糖……大さじ2 |
| ●片栗粉……適量 | ●薄口しょうゆ |
| ●サツマイモ…200g | ……………大さじ2 |
| ●たけのこ(水煮) | ●ケチャップ |
| ……………80g | ……………大さじ2 |
| ●にんじん……100g | ●水……大さじ2 |
| ●玉ネギ……200g | ●酢……小さじ4 |
| ●ピーマン ……30g | |
| ●油……適量 | 飾り |
| ●片栗粉……小さじ2 | ●白ネギ……少々 |



作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。
- 2 たけのこ、にんじん、ピーマン、サツマイモ、玉ネギを一口大に切る。サツマイモ、玉ネギは水にさらす。
- 3 調味料を合わせる。
- 4 サツマイモに片栗粉をまぶし、油で揚げる(約7分)。
- 5 ピーマンをさっと揚げる(または、ゆでしておく)。
- 6 1の鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる(約5分)。
- 7 たけのこ、にんじん、玉ネギを油で炒める。火が通ったら、サツマイモ、ピーマン、鶏もも肉を加え、合わせた調味料をさつとからめる。
- 8 白ネギを白髪ネギにし、最後に盛り付けて完成。

Sweet potato



学生



尚絅大学 生活科学部 4年
なかしま
中島 りなさん

一口食べると学校の給食の味を思い出すような料理です!食物繊維たっぷりなサツマイモの皮もそのまま使って彩りよく仕上げました。本日のメイン料理にしてはいかがでしょうか?

紅はるかという品種のサツマイモを栽培しています。甘味が強いのが特徴ですが、後口はすっきりした感じの上品な甘さを感じさせてくれます。特に焼いた時は、非常に甘くおいしいので、ぜひ食べてみてください。



サツマイモ農家
にしむら まさひこ
西村 優彦さん(馬場楠)

農家



過去のレシピはこちら