

鶏肉とさつまいもの旨煮

材料	1人分	4人分	切り方
さつまいも	30g	120g	厚めのいちょう切り
鶏肉	30g	120g	2cm角切り
しょうが	0.3g	1.2g	みじん切り
しょうゆ	1g	4g (小さじ2/3)	
かたくり粉	5g	20g (大さじ2強)	
揚げ油	適量	適量	
植物油	0.5g	2g	
にんじん	20g	80g	いちょう切り
たけのこ(水煮)	15g	60g	短冊切り
干しいたけ	1g	4g	戻す、千切り
たまねぎ	30g	120g	薄切り
鶏ガラスープの素	少々	少々	
水	15ml	60ml	
三温糖	2g	8g (大さじ1弱)	
しょうゆ	4g	16g (大さじ1弱)	
トマトケチャップ	5g	20g (大さじ1と1/3)	
鶏ガラスープの素	少々	少々	
グリーンピース	3g	12g	茹でる

【作り方】

- ①さつまいもを素揚げする。
- ②鶏肉にしょうがとしょうゆで下味をつける。
- ③②にかたくり粉をまぶして揚げる。
- ④油を熱し、にんじん、たけのこ、干しいたけ、たまねぎを順に炒め、鶏ガラスープの素、水を加えて煮る。
- ⑤調味料を加え、①、③、グリーンピースを加える。



【栄養メモ】

- さつまいもには、抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれています。
- さつまいもを切った時に滲み出る白い汁は、ヤラピンという成分で、胃の粘膜の保護や、腸の動きを促進させる働きがあります。