

さつまいもと鶏肉の炒り煮

～旬のさつまいもを使ってメインのおかず～



1人分 337kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

鶏卵	1個	煮汁		
さつまいも	中1本 (160g)		水	1/2カップ
にんじん	40g		砂糖	小さじ2
鶏もも肉 (皮なし)	大1/2枚 (150g)		しょうゆ	小さじ2
			みりん	大さじ1/2
黒いりごま	大さじ1/2			
ごま油	大さじ1/2			

作り方

1. 卵は、はじめの5分はゆっくり転がし、黄身が中心になるようにゆでる（水から12分位）。殻をむいておく。
2. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3センチ程の乱切りにする。水にさらし、水気をきる。
にんじんは、2センチ程の乱切りにする。
3. 鶏肉は、一口大に切る。
4. 厚手の鍋を熱し、ごま油を入れ、②のさつまいもとにんじんを入れ、強火で2～3分炒め取り出す。
5. ④の鍋で、鶏肉を少し色づくまで炒める。
さつまいもとにんじんを戻し、ゆで卵と煮汁の調味料を加え、中火でさつまいもが柔らかくなるまで10分位煮る。
※ ふたをせず、途中崩さないように時々上下を返しながらかき混ぜる。仕上げに火を強め、汁がなくなるまで煮つめる。
6. 卵を取り出し、縦に4等分する。
7. 器に盛り、ごまを指先でひねりながら散らし、⑥の卵を1人2切れずつ飾る。