

# 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 291kcal  
塩分 1.2g

## 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、皮付きのまま3センチ程の乱切りにして水にさらし、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煮る。  
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。

## 材 料 (2人分)

鶏卵	1個	煮汁	
さつまいも	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)	150g	しょうゆ	小さじ2
黒いりごま	大さじ1/2	みりん	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2		