

主食

鶏肉とさといものさっぱり煮

○ 材料(2人分)

鶏もも肉	80g
さといも	2個
卵	小1個
しょうが	1/2片
にんにく	1/2片
油	大さじ1
A酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	大さじ1
水	大さじ2



○ 作り方

- ① 茹で卵を作って殻をむく。
- ② しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③ 鶏ももは余分な皮をはぎ、一口大の大きさに切る。
- ④ さといもは皮をむき、1個を2~3等分に切って下茹でをする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、鶏もも肉を入れ両面にしっかりと焼き色を付ける。
- ⑥ 里芋を加え、全体に油が回ったら、混ぜ合わせたAを加え、煮立ったら茹で卵を入れてふたをし、里芋が柔らかくなるまで中火で10分煮る。
- ⑦ 卵を半分に切って、器に盛りつける。

エネルギー

257 kcal

たんぱく質

14.2 g

食塩相当量

1.4 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん