

お酢のパワーで夏の疲れを癒しましょう!

鶏肉とサツマイモの「サッパリお酢煮」

【材料4人分】

鶏肉		320g
サツマイモ		200g
インゲン		30g
サラダ油		大さじ1
水		80cc
酢		80cc
醤油		大さじ1.5
砂糖		大さじ1.5

1人分 栄養量

●エネルギー	280kcal	●脂 質	14.5g
●たんぱく質	14.3g	●塩 分	1.0g



★ここがポイント
煮え具合を確認しながら時間を調節してください。

3に水と酢を加えたら、鶏肉を戻し蓋をして中火で3分くらい蒸し煮にします。



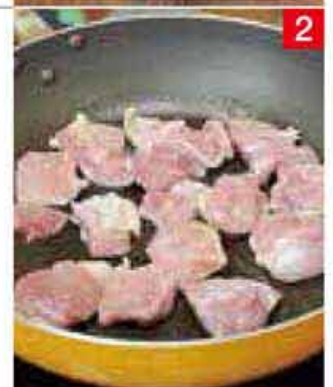
鶏肉は食べやすい大きさに切り、サツマイモは口大に切り、サツと水にさらしてアクを取り水気を取ります。インゲンは3センチほどの斜め切りにし、電子レンジで1分加熱したら水に入れ色止めします。



サツマイモに火が通ったら蓋をとり、醤油、砂糖を加え水分がなくなるまで炒め煮にします。



フライパンに油を熱し、鶏肉の皮を下にして並べ、両面に焼き色を付けたら一旦取り出します。



最後にインゲンを散らせば完成です。



2のフライパンにサツマイモを入れ、皮の色が鮮やかになるまで炒めます。

