

いろいろ使える黒酢だれ

鶏肉と長芋の 黒酢炒め

【材料 4人分】

鶏もも肉 …… 1枚 (250g位)	黒酢…………… 大さじ4
長芋…………… 200g	醤油 …………… 大さじ2
小麦粉…………… 大さじ2	水…………… 大さじ2
サラダ油…………… 大さじ3	砂糖…………… 大さじ1
むき枝豆…………… 適宜	片栗粉…………… 大さじ1/2

1人分 栄養量

• エネルギー	373 kcal	• 脂 質	21.8 g
• たんぱく質	17.8 g	• 塩 分	2.8 g



焼き色がついたら裏返し、
今度はフタをして、弱火で
さらに4分位焼きます。



鶏肉は余分な脂を除いて一口大に切り、長芋は皮をむいて、1.5cmの厚さの半月切りにします。
Aの調味料は合わせておきます。



ポリ袋に小麦粉を入れ、
1の鶏もも肉と長芋を入れて
全体を混ぜ合わせ、粉をまぶします。



フライパンに油を入れ、
2の鶏肉と長芋を並べて中火
で焼きます。



★ここがポイント
長芋にしっかり焦げ目がつくまで、あまり触らずにがまんしましょう。



器に盛り付けて、彩りよく
枝豆を飾ればできあがりです。

★ここがポイント
たれがよく絡むように、余
分な脂はしっかり拭き取り
ましょう。

フライパンの余分な脂を
ペーパータオルなどで拭き
取ってから、Aの黒酢だれ
をよく混ぜて回し入れ、煮
絡めます。