

# 鶏肉とさつまいものしょうが煮

さつまいもの甘味をいかしてこってり煮上げました



## 材料 (4人分)

さつまいも	……	500g
鶏もも肉	……	1枚
ねぎ	……	1本
砂糖	……	大さじ1
酒	……	大さじ2
しょうゆ	……	大さじ2
しょうが	……	2片
水	……	1と1/2カップ
片栗粉	……	大さじ1
なたね油	……	大さじ2

## 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 さつまいもは水できれいに洗う。皮をむかずに2cm くらいの輪切りにし水にさらしておく。
- 3 ねぎは2cm くらいの長さ、しょうがはみじん切りにする。
- 4 鍋になたね油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- 5 鶏肉に焼き色がついたら、1 のさつまいもの水気を切って入れて炒めあわせる。
- 6 5 に砂糖、酒、しょうゆ、水を入加えて煮る。
- 7 煮立って来たらアクをすくい、さつまいもが柔らかくなって煮汁が半分くらいになるまで煮る。
- 8 片栗粉水大さじ1 を加えた水溶き片栗粉を最後にまわしかけ、さつまいもと鶏肉に煮汁をからめる。