

食材2つだけ!

鶏もも肉

×

さつまいも



調理時間

20分

ボリューム満点おかずも、お酢でさっぱり 鶏とさつまいもの酢鶏

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚
さつまいも …………… 小1本
片栗粉 …………… 適量
●酒 …………… 大さじ1
●しょうゆ …………… 小さじ2
●しょうがチューブ …… 1cm
○ケチャップ …………… 大さじ2

○酢 …………… 大さじ2
○しょうゆ …………… 大さじ1/2
○砂糖 …………… 大さじ1
○鶏ガラスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2
○片栗粉 …………… 小さじ2
サラダ油…………… 大さじ2

1 材料を切る

さつまいもはしま模様になるように所々皮をむく。ひと口大に切り、5分水にさらす。水けを切り、耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。鶏肉はひと口大に切ってポリ袋に入れ、●を加えて袋の上から手でもむ。

2 炒める

鶏肉に片栗粉をうすくはたく。フライパンにサラダ油の半量を入れる。鶏肉をしっかり全面に焼き色がつくまで焼き、いったん皿に取り出す。残りのサラダ油を加え、さつまいもを表面がカリッとするまで焼く。鶏肉を戻し入れ、水大さじ2(分量外)と○を入れてかき混ぜながら加熱する。とろみが付いたら火を止める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索