



★とり肉とさつまいもの照り揚げ（4人分）

【材料】

・鶏もも肉(1.5cm角)	130g	・にんじん(いちょう切り)	1/2本(50g)
A		・玉ねぎ(5mm幅のくし切り)	1/2玉(120g)
・おろししょうが	小さじ1/2(2.5g)	・いんげん(2cm幅)	2本(20g)
・こいくちしょうゆ	小さじ1と少し(8g)	・根深ねぎ(5mm幅の小口切り)	5cm
・酒	小さじ1(3g)	・炒め油	小さじ1(4g)
・かたくり粉(肉衣用)	大さじ3と1/2(32g)	B	
・さつまいも(厚めのいちょう切り)	中サイズ1/2本(145g)	・砂糖	大さじ2と1/4(20g)
・れんこん(厚めのいちょう切り)	1節の1/2(50g)	・こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2(27g)
・揚げ油	適量	・本みりん	小さじ2と1/2(15g)
		・水	100mL

【作り方】

- ①鶏肉にAを入れて下味をつける。
- ②①にかたくり粉をまぶし、揚げる。
- ③さつまいもとれんこんは、素揚げする。
- ④鍋に炒め油をひき、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ⑤いんげん、根深ねぎを入れて炒め、Bを入れる。
- ⑥一煮立ちしたら、①、②を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦完成！



大量調理用の量になっているので、4人分で作ると少し誤差があるかもしれません。
鶏肉を豚肉にしたり、入れる野菜を変えるなど、アレンジしてもおいしいです！！

