

# さといもと鶏肉の揚げ煮

## GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



### 【材料（約4人分）】

- ・鶏もも肉（一口大） <150g>
- A {
  - ・酒 <大さじ1>
  - ・しょうゆ <小さじ1>
- ・さといも（小さめ乱切り） <120g>
- ・ゆで大豆 <40g>
- ・でん粉 <適量>
- ・揚げ油 <適量>
- B {
  - ・しょうゆ <大さじ1>
  - ・みりん <小さじ1>
  - ・砂糖 <小さじ2>
  - ・酒 <大さじ1>
  - ・水 <40g>
- ・こんにゃく <60g>
- ・さやいんげん（2cm） <20g>
- ・一味唐辛子粉 <お好み>

### 【作り方】

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② さといも、さやいんげんを切る。  
さやいんげんは下茹でをしておく。
- ③ 鶏肉、さといも、ゆで大豆にでん粉をつけて揚げる。
- ④ Bを煮立てて、③とこんにゃくを加える。
- ⑤ 最後にさやいんげんを入れる。  
お好みで一味唐辛子を加える。

鶏肉、さといも、ゆで大豆と3種類も揚げるのは大変！  
という場合は、ゆで大豆は揚げずに、こんにゃくと一緒に煮てもおいしいです。



給食&朝ごはんレシピを掲載中！ぜひ右のQRコードをご活用ください✿



五泉のうんめえ給食

にこサポ

五泉市こども課  
LINE@