

さつまいもと鶏肉のこっくり煮

材料 4人分

鶏もも肉 1枚 (200 g)	水	1カップ
酒 大さじ1/2	しょうゆ大さじ1・1/2	
さつまいも 200 g	A 酒	大さじ1
しめじ 1袋	みりん	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1



- ① 鶏肉はひと口大に切り、酒をかけ下味をつける。しめじは石づきをとり小房に分けておく。
- ② さつまいもは皮ごとひと口大の乱切りにする。油をひいたフライパンで蓋をして中火から弱火で5分蒸し焼きにする。
- ③ 5分後、鶏肉を皮目から入れて焼く。ある程度焼けたら、ひと混ぜしさつまいもとなじませる。
- ④ Aを入れて落としふた（なければアルミホイル）をして中火から弱火で10分程度煮てから、ふたをとって、しめじを入れ、煮汁が半分ぐらいになるまで煮つめて出来上がり。

一人分	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
エネルギー (kcal)	9.8	21	0.9
193			