





鶏肉とさつまいものケチャップ煮



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方	
鶏もも肉（一口大）	160g	① 鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら、鶏肉を炒める。 ② たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 ③ さつまいも、材料がかぶるくらいの水（分量外）を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ④ グリンピース、調味料Aを入れて、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 塩・こしょうで味を調える。	
さつまいも（角切り）	1本		
たまねぎ（角切り）	1/2個		
にんじん（いちょう切り）	1/2本		
グリンピース	20g		
にんにく（みじん切り）	1かけ	 	
油	適宜		
砂糖	} A 小さじ1強		
しょうゆ			大さじ1/2
ケチャップ			大さじ1強
塩・こしょう	少々		

ひとこと Memo

秋から冬にかけて旬を迎えるさつまいもは、加熱しても壊れにくいビタミンCや、食物繊維が豊富に含まれています。

風邪や便秘予防に役立つので、天ぷら・大学芋・焼き芋・みそ汁などいろいろな料理に使ってみてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー	193kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.6g

