





鶏さつま



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	
鶏肉ミンチ	100g	① 鍋に油をひき鶏肉ミンチを炒める。 ② たまねぎを入れて炒める。 ③ さつまいもを入れ、ひたひたになるくらいまで水を入れる。 ④ 調味料Aを加えて煮て、材料に味が染みこんだら、枝豆を加えてひと煮立ちさせる。	
さつまいも（一口大）	中1本		
たまねぎ（角切り）	小1/2個		
枝豆（茹でてさやから出す）	20g		
A	しょうゆ		大さじ1
	みりん		小さじ1強
	酒		大さじ1/2
	砂糖		小さじ1
油	適宜	 	
水	適量		

ひとこと Memo

さつまいもは食物繊維やビタミンCを多く含んでいるため、風邪や便秘予防に役立ちます。

また、さつまいもの皮のくぼみなどは指でこすってきれいに洗うとむかなくても食べることができますよ。



【1人分の栄養価】

エネルギー	145kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	2.2g
食塩相当量	0.7g

