

♡さつま芋のタッカルビ♡

旬の時期は  
11月~2月




(材料 1人分)	
さつま芋	40g
玉葱	30g
キャベツ	30g
鶏肉	40g
醤油・生姜	少々
片栗粉	1g
油	5g
油 (炒め用)	1g
★砂糖	3g
★醤油	3g
★酒	3g
★ごま油	0.5g

(作り方)

- ① 鶏肉は醤油と生姜で下味を付けて片栗粉をまぶし、から揚げにする。
- ② さつま芋は1~2cm角に切って茹でる。
- ③ キャベツは1.5cmの角切りにする。
- ④ 玉葱は1cm幅のくし切りにする。
- ⑤ 鍋に油をひき、玉葱・キャベツを入れしんなりしてきたら★を入れ、野菜が柔らかくなってきたら火を止め、鶏肉とさつま芋を入れて軽く混ぜる。

