

♡さつま芋のさっぱり炒め♡

旬の時期は
11月~2月



材料 (1人分)	
鶏もも肉	25 g
★酒	少々
★醤油	1 g
★生姜	少々
片栗粉	2.5 g
さつま芋	35 g
人参	10 g
蓮根	15 g
三度	5 g
玉葱	15 g
○砂糖	2 g
○醤油	2 g
○酢	2 g

(作り方)

- ① 人参・蓮根は厚さ5mm位のいちよう切りにし、玉葱は千切りにしてさっと茹でておく。
- ② さつま芋も厚さ5mm位のいちよう切りにして素揚げにする。
- ③ 三度は7~8mmの大きさに切り、茹でておく。
- ④ 鶏肉は一口大に切り★で下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ ①~④をフライパンに入れ、○を加えて炒め合わせる。

