

さつまいもと鶏ささみの生姜炒め

フライパンひとつで簡単調理！！

材料（4人分）



| | |
|-------|------------|
| さつまいも | 中1本(250g位) |
| 鶏ささみ | 200g |
| 長ねぎ | 1本 |
| しめじ | 1パック |
| 生姜 | 1かけ |
| 塩こうじ | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ2 |

作り方

- 1) 鶏ささみを一口大に切り、塩こうじを揉みこみ、15分くらい置く。
- 2) さつまいもは1.5センチ角くらいのサイコロ状に切り、水にさらす。生姜はみじん切りにする。長ねぎは5mmくらいの小口切りにする。しめじは食べやすい大きさに分けておく。
- 3) 1に片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、鶏ささみを焼く。その時にあまり動かさず、しっかり焼き色を付けるようにカリッと焼く。
- 4) フライパンの真ん中を空けてさつまいもを入れ、水を加えて蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにする。（6～7分が目安）
- 5) 再度フライパンの真ん中を空けて、ごま油（分量外）を少量足し、長ねぎ、生姜を加えて香りが立つまで炒める。
- 6) しめじを入れてさっと炒め、最後にしょう油、みりんを加え、全体にからめる。

Point!

さつまいもはゆっくり火を通すことで甘みが増します。