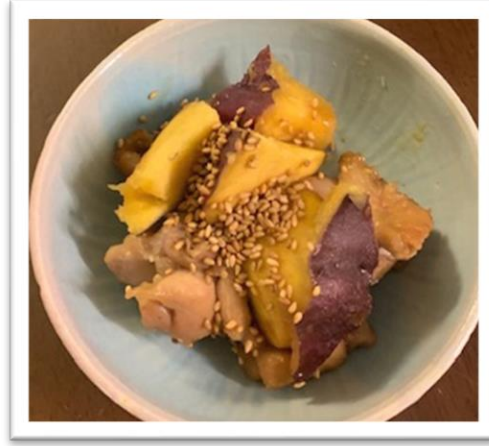


～ とりにく 鶏肉とサツマイモの煮物 とにもの 煮物 とゆずごはん ～

とりにく とにもの  
【鶏肉とサツマイモの煮物】



ざいりょう ぶん  
材料(1人分)

とりにく にく ぐらむ  
鶏もも肉 100 g

サツマイモ 100 g

ちょうみりょう さとう しょうゆ さけ かくおお  
調味料 《砂糖、醤油、酒》 各大さじ1

い てきりょう  
炒りごま 適量

つく かん  
作り方

- とりにく にく ひとくちだい き  
1) 鶏もも肉とサツマイモを一口大に切る。  
サツマイモを切ったら水に晒し、灰汁を取る。
- とりにく いた あぶら い  
2) フライパンで鶏肉を炒める（油は入れない）。  
とりにく かる や いろ つ とりにく あぶら て  
鶏肉に軽く焼き色が付き、鶏肉の油が出たらサツマイモを入れる。  
サツマイモにも焼き色が付くまで、ちゅうよわび いた  
中弱火でゆっくり炒める。
- ちょうみりょう すべ い さとうおお しょうゆおお さけおお  
3) 調味料を全て入れる（砂糖大さじ1、醤油大さじ1、酒大さじ1）。
- やわ で き あ  
4) サツマイモが柔らかくなったら出来上がり。  
この  
お好みでごまをふりかける。

はん  
【ゆずごはん】

ざいりょう ぶん  
材料(1人分)

はん ご飯      ちゃ かる いっぱい  
茶わん軽く一杯

あお こ  
青ゆず      1/4個

しお ひと  
塩      一つまみ

ごま てきりょう  
      適量



つく  
作

1)

かた  
方

た はん しほ じる  
炊きあがったご飯に、ゆずの搾り汁をふり

かける。

2) かわ はん うえ けず  
ゆずの皮をご飯の上で削る。

3) しお しょうしょう かんせい  
塩を少々振りかけ、ごまをトッピングして完成。