

【さつまいもと手羽先肉のプルーン煮込み】

材料 (4人分)

さつまいも	1本
れんこん	1節
手羽先肉	8本
油	小さじ1
ドライプルーン	8個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
〔ネギの青い部分	1本分
〔生姜	1かけ



作り方

1. さつまいもは皮付きのまま1cm幅の輪切りにし、水にさらす。れんこんも皮付きのまま3mm幅の薄切りにする。同じく水にさらしてアク抜きする。
2. フライパンを中火で熱して油をひき、手羽先肉を焼く。両面にこんがり焼き色がついたら、水2カップと砂糖、醤油、1のさつまいもとれんこん、ドライプルーン、臭み取りでネギの青い部分とスライスした生姜を加える。ふたをして15分ほど煮込む。灰汁がでたらその都度取り除く。
3. 具材が軟らかくなったら、2の長ネギと生姜を取り出す。ふたを外して水分を飛ばし、煮汁が1/3ほどになったら火を止め、皿に盛り付ける。

栄養価 (1人分) エネルギー 340kcal、タンパク質 13.5g、塩分 1.5g