

⑤ さつま芋と鶏肉の柚子こしょう和え

材料（4人分）

鶏もも肉	1枚（200g）
さつま芋	1本
細葱	5本
片栗粉	大さじ2
生姜	少々
●しょうゆ	小さじ2
●酒	大さじ1
揚げ油	適量
《柚子こしょうダレ》	
ゆずこしょう	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1



作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさ（3～4 cm四方）にカットし、生姜は皮ごとすりおろす。さつま芋は皮つきのまま、1 cm厚の半月切りにし、水にさらす。
- ② ①のさつま芋は耐熱皿に入れ、ラップをし、700Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ ボウルに①の鶏肉と生姜を入れ、●を加えよく下味をもみ込む。片栗粉を加え全体にいきわたるよう混ぜ合わせ、170度～180度の油でこんがり揚げろ。
- ④ 別のボウルに柚子こしょうダレの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。②のさつま芋、③の鶏のから揚げを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、小口切りした細葱を盛り付ける。

一人分栄養価 235kcal 蛋白質 9.2 k g 塩分 0.8 g