

さつまいもと根菜の甘酢あん

材 料	3人分	切り方等
さつまいも	小1本	1.5cm幅の輪切り
ごぼう	½本	7mm幅の斜め切り
れんこん	2cm	7mm幅の半月切り
にんじん	¼本	7mm幅の輪切り
さやいんげん	3本	ゆでて半分に切る
鶏もも肉 *塩、こしょう、 片栗粉	1枚 *各少々	一口大
サラダ油	適宜	
甘酢あん 〔砂糖、しょうゆ、 酢、だし汁〕	各大さじ2	
〔水溶き片栗粉〕	小さじ1	



レシピ:船橋市保健所 管理栄養士

- ①さつまいも、ごぼう、れんこん、にんじんを下茹でするか電子レンジで加熱する。
- ②①を油でさっと炒める。
- ③鶏肉に塩、こしょうで下味をつけた後、片栗粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ④鍋に砂糖、しょうゆ、酢、だし汁を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に②と③、さやいんげんを彩り良く盛り付け、④の甘酢あんをかける。