

## 鶏とさつま芋の煮もの

(材 料) ※ 鶏の照りだれ漬け  
鶏もも肉 1 枚(300g) 一口大に切り、  
酒・みりん・しょう油 各大さじ 1 と  
一緒に密閉できる保存袋に入れ、  
冷蔵庫で半日以上漬けたもの。  
(作り方)

- ① さつま芋はたっぷりの水に 15 分ほど入れアク抜きをし、水けを拭いておく。  
いんげんは塩ゆで(塩分量外)しておく。
- ② 鍋を温めてごま油をひき、鶏肉を皮目の方から中火で焼く。途中で裏返して焼き色がついたら、さつま芋、昆布水、砂糖、しょう油を加える。
- ③ 沸とうしたら弱火にしてアクをとり、落としぶたをして汁けがなくなるまで煮る。皿に煮物、斜め切りにした いんげんを盛る。好みで白ゴマを散らす。

## 乳幼児を持つ母の集まり

さつま芋 中 1 本(乱切り)  
いんげん 2, 3 本  
※昆布 5 cm 角 1 枚は 1 カップの水に  
浸けておく(昆布水)。  
きび砂糖・しょう油・ごま油 各大さじ 1