

11/23 (木) れんこんとさつまいもの甘酢煮 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：100g
塩・こしょう：適量
片栗粉：大さじ1
れんこん：100g
さつまいも：100g
塩・こしょう：適量
酒：大さじ1

A { すし酢：大さじ2
ケチャップ：大さじ1
サラダ油：大さじ1

(トッピング)

黒ごま：適量
三つ葉：適量

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうをふり、片栗粉をよくまぶしておく。
- ② よく洗ったレンコンとさつまいもは皮つきのまま1cmの輪切りにする。大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ③ 水で濡らして軽くしぼった厚手のクッキングペーパーで、②を包んで、レンジで4～5分加熱し、取り出す。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱して、①の鶏肉を焼き、片面が焼けたら裏返して、片方に寄せ、空いたところに、③のれんこんとさつまいもを並べ入れ、塩こしょうを軽くふって、蓋をし、途中で裏返して両面焼く。
- ⑤ ④に火が通ったら蓋を取って、キッチンペーパーで余分な油をふき取り、酒を入れて全体に混ぜる。
- ⑥ ⑤にAを入れて煮詰め、とろみが出たら火を止める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、黒ごまをふって、食べやすい大きさに切った三つ葉を飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。