

# ブロッコリーと鶏肉の甘酢和え



## 材料（4人分）

サツマイモ	… 中1本
ニンジン	… 1/2本
ブロッコリー	… 1/4株
鶏モモ肉	… 1枚(約320g)
塩・コショウ	… 少々
片栗粉	… 適量
サラダ油	… 大さじ2
A 砂糖	… 大さじ3
しょう油	… 大さじ3
酢	… 大さじ2

## 作り方

- 1) サツマイモとニンジンは乱切りにし、サツマイモは水に浸けてあく抜きをしておく。
- 2) 小房に分けたブロッコリーと①を電子レンジで竹串が通るまで加熱する（火が通りすぎないように注意する）。
- 3) 鶏モモ肉は小口大に切り分けて塩・コショウを振り、片栗粉を軽くまぶす。
- 4) Aを混ぜてタレを作る。
- 5) フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を焼く。余分な油が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。
- 6) ⑤に②を加え、④のタレをからませたらできあがり。



彩り鮮やかな甘酢和えだよ♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

