

鶏肉とさつまいも1巻の卵炒め



材料（2人分）

・鶏もも肉	1/4枚	(80g)
・さつまいも	2/5本	(80g)
・鶏卵	1個	(50g)
・小松菜	1株	(50g)
・ごま油	小さじ2	(8g)
☆濃口醤油	小さじ1	(6g)
☆酒	小さじ1	(5g)
☆みりん	小さじ1	(6g)
☆砂糖	小さじ2/3	(2g)

作り方

- ① 鶏もも肉は3cm角の一口大に切る。さつまいもは2cm幅のいちょう切りにし、水につけた後、電子レンジで加熱する（500Wで約3分）。小松菜は3cm幅に切る。
- ② フライパンに半量のごま油をひき、溶いた卵を入れて炒める（炒り卵）。
- ③ フライパンに残りのごま油をひき、鶏もも肉を入れ、中に火が通るまで加熱する。
- ④ ③にさつまいも、小松菜を加えて炒め、☆を加えて具材に味をなじませる。

ひとことメモ

- *具材それぞれの味が感じられ、食べ応え満点！
- *他の野菜を加えてボリューム感アップするのもオススメです。

栄養価（1人分）

エネルギー：200kcal

食物繊維：1.6g

食塩相当量：0.7g

