

キラリン☆輝く

滑川野菜と鶏肉の酒粕煮

●材料●（4人分）

- ・白菜 100g
 - ・さつまいも 1本
 - ・さつまいもの茎と葉
5～6本分
 - ・玉ねぎ 小1個
 - ・しめじ 1/4パック
 - ・しょうが 7g
 - ・鶏むね肉 100g
 - ・塩麴 大さじ1
 - ・油 少々
 - ・酒粕 50g
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・豆乳 100cc
 - ・味噌 大さじ1
- A



●作り方●

- ①さつまいもをひと口サイズに切り、水につける。
- ②鶏肉に塩麴をもみ込む。
- ③さつまいもの茎と葉、白菜、玉ねぎを切る。しょうがはみじん切りにする。しめじは石づきをとりほぐす。
- ④Aをボウルに入れ混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、玉ねぎ、しめじ、白菜のかたい部分、鶏肉を炒める。野菜にかぶるくらいの水とさつまいもを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥火が通ったら、しょうが、白菜、さつまいもの茎と葉を入れさっとひと煮立ちし、④を入れる

●ポイント●

- ・さつまいもの茎や葉はほとんど食べられずに捨てられているが、栄養価がとても高く、捨てるのはもったいないので活用しようと思った。