小麦粉をまぶすことで、食材にしっかり味がからみます。ねぎや生姜には体を温める効果があります。

鶏肉と里芋のくわ焼き

主 菜

《材料：２人分》

	・鶏もも肉	１枚（約200ｇ）
	・里芋	４～５ヶ
	・小麦粉	大さじ1
	・サラダ油	大さじ1
A	・みりん	大さじ２・1/2
A	・しょうゆ	大さじ２
A	・酒	大さじ１・1/2
A	・砂糖	小さじ１
A	・白ねぎ	５ｃｍ
A	・生姜	１かけ

① 里芋は皮を剥いて１㎝の厚さの輪切り（または半月切り）にして、水から下ゆでする。やわらかくなったらザルにあげ、水気をきる。
② 鶏肉は一口大に切る。
③ 白ねぎ、生姜はみじん切りにする。
Ａを混ぜ合わせる。
④ 里芋と鶏肉に小麦粉をまぶす。
⑤ フライパンに油を熱し、鶏肉を入れる。色が変わったら里芋を加え、焼き色をつける。
⑥ ③を加え、中火で煮詰めながらからめる。たれが少し残るくらいで火を止め、器に盛りつける。

栄養価計算‥１人分　＜調理時間：約２５分＞

エネルギー：４４９kcal　　食塩相当量：２．７ｇ

問い合わせ先　　宗像市健康づくり課　　電話：0940-36-1187