




さつまいもの塩麴きんぴら

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
鶏もも肉	10.00 g	40.00 g	1/6枚	千切り	①鍋に油をしき、鶏肉を炒める。 ②鶏肉に火が通ったら、にんじんを入れて炒める。 ③さつまいもを入れて炒める。 ④食材に火が通ったら、塩麴を入れて完成！
さつまいも	25.00 g	100.00 g	1/2本	千切り	
にんじん	20.00 g	80.00 g	1/2本	千切り	
油	0.40 g	1.60 g	小さじ1/2		
塩麴	3.50 g	14.00 g	大さじ1		
○ポイント					
・好みでごまを入れてもおいしくできます。 ・さつまいもは崩れやすいので、優しく混ぜましょう。					