

さつまいも



皮の色が均一でツヤがあるものを選びましょう。切り口から黒色の蜜が染み出しているものは糖度が高く甘いものになります。保存の際、冷蔵庫には入れずに新聞紙に包んで常温保存するのが望ましいです。



お料理ママさん

使ったのは
この商品!



ドレッシングでいろいろなレシピをたのしもう!

ドレテク キューピー

検索



※写真はイメージです。

ドレッシングで!黒酢香るさつまいもと鶏肉のソテー

調理時間
15分

1人分
269kcal

ドレッシングで!黒酢香るさつまいもと鶏肉のソテー

調理時間

15分

1人分

269kcal

【材料/2人分】

鶏もも肉	1/2枚
さつまいも	1/3本
チンゲン菜	1株
にんじん	1/3本
キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ	
	大さじ4

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、「キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ」大さじ2に約10分漬け込む。
- ②さつまいもはよく洗い、皮つきのまま厚さ1cmの半月切りにし、水にさらして水気をきる。にんじんは皮をむき、厚さ5mmの半月切りにする。
- ③②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(500W)で約3分加熱する。
- ④チンゲン菜は茎と葉に分け、長さ4cmに切る。
- ⑤フライパンに油をひかずに熱し、①、③、④の茎の順に入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、残りの「キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ」と④の葉を加え、ふたをして約2分蒸し焼きにする。