



料理 藤井 恵拓  
撮影 木村

# 季節の簡単 COOKING

## サツマイモと鶏肉の コチュジャン煮



## 揚げナガイモと ジャコの混ぜご飯



料理 藤井 恵拓  
撮影 木村



### ◆材料（2人分）

サツマイモ…200g  
鶏もも肉（皮つき）…1枚  
タマネギ…1/2個  
キャベツ…200g

①長ネギ（みじん切り）10cm分、  
ニンニク（すりおろし）1片分、  
ゴマ油大さじ1/2、  
コチュジャン大さじ1、  
酒大さじ2、砂糖大さじ1/2、  
しょうゆ大さじ1・1/2

### ◆作り方

- ①サツマイモは一口大の乱切りにし、水にさらして水けをきる。鶏肉は一口大のそぎ切りにする。タマネギは幅1cmのくし形に切り、キャベツはざく切りにする。
- ②フライパンに①を入れて混ぜ、肉を加えてもみ込むように混ぜる。上にサツマイモ、タマネギ、キャベツをのせ、ふたをして強火にかける。煮立ったら中火にし、サツマイモに火が通るまで7～8分煮て、全体をよく混ぜ合わせる。

1人当たり 464kcal 塩分 2.8g 25分



### ◆材料（作りやすい分量）

ナガイモ…200g  
チリメンジャコ…20g  
米…2合  
しょうゆ…大さじ1  
揚げ油…適量

①酒大さじ2、塩小さじ1/2

### ◆作り方

- ①米は洗って水360mlに30分以上浸してから①を入れ、チリメンジャコをのせて炊く\*。
- ②ナガイモは皮つきのまま、厚さ1.5cmのイチョウ切りにする。
- ③②を180℃の油でこんがり揚げ、熱いうちにしょうゆをまぶす。
- ④①に③を入れて混ぜる。

1340kcal 塩分 6.4g 15分 \*の時間は除く