とり肉と長いもの味そにんにくいため

【材料】		【5人分】
鶏むね肉		1枚（200g程度）
長いも		300g
片栗粉	A	大さじ2
酒	A	大さじ1
塩	A	小さじ1/4
こしょう	A	少々
ごま油	A	小さじ1/2
おろしにんにく	B	小さじ1/2
みそ	B	大さじ1
みりん	B	大さじ1
水		大さじ1
酒		大さじ1/2
しょうゆ		大さじ1/2
サラダ油		大さじ1
青ねぎ		少々

【作り方】

① 長いもの皮をむき、１㎝角の棒状に切る。とり肉は１㎝幅の細切りにする。

② Ｂの材料を混ぜておく。

③ ボウルにとり肉とＡを入れてもみこむ。

④ フライパンでサラダ油を中火で熱し、とり肉の両面を焼く。

⑤ とり肉に火が通ったらいったんお皿に移す。

⑥ フライパンを中火で再加熱し、長いもを並べて焼く。

⑦ 片面に焼き色がついたらとり肉をフライパンへもどし、②を絡めながら炒める。

⑧ 最後に小口切りにしたねぎをちらす。