

## 平成26年度オリーブ料理レシピコンテスト【小中学生部門】優秀賞受賞

### 山芋と鶏のオリーブてり煮（倉岳中学校2年 中村優太さん）

#### 材料(4人分)

鶏もも肉 1枚  
長いも 340g  
EXVオリーブオイル※ 大さじ4  
みりん、酒 各大さじ1  
しょうゆ、水 各大さじ2  
白いりごま 少々  
青ネギ 少々

※EXVオリーブオイルは、エキストラバージンオリーブオイルの略です。



#### 作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、フライパンに大さじ1のEXVオリーブオイルを入れて熱し、焼き色が付くまで焼き、取り出しておく。
- 2 長いもは1cmの輪切りにして、フライパンに大さじ1のEXVオリーブオイルを入れて熱し、焼き色が付くまで焼く。
- 3 みりん、酒、しょうゆ、水を混ぜる。
- 4 ①、②、③を入れ、煮汁が1/3位になるまで煮る。
- 5 火を止め、仕上げにEXVオリーブオイル大さじ2を加えて絡ませる。
- 6 皿に盛り、青ネギの小口切り、白いりごまを散らす。