



鶏肉の甘酢あんかけ



<材 料>

作り方4人前

鶏もも肉 20gを12個 塩・胡椒 少々 生姜汁 少々 片栗粉 適量 揚げ油 適量

玉ねぎ 1/2個 人参 1/2本 ピーマン 1個

※酢 大さじ1 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ2 水 大さじ6

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライス、人参は短冊、ピーマンは半分に切り種を取り1cm幅に切る。
- ② 鶏もも肉を塩・胡椒・生姜汁を入れて下味を付ける。※の調味料を合わせておく。
- ③ ②を片栗粉でまぶして170度の油で揚げる。
- ④ ①の野菜をフライパンで炒め、※の調味料で味をつけ、③を絡めて出来上がり。



<ワンポイント>

夏の暑い日にさっぱりといただける1品です。