

おうちで

おすすめレシピ

● 酢鶏



さっぱりと、鶏肉と野菜が味わえるメニューです。

鶏肉の代わりに、ミートボールや白身の魚を使ったアレンジもおいしいメニューです。

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り か た 方 な ど
とりにく 鶏肉			200g		ひとくちだい ひと口大
こいくち 濃口しょうゆ・酒	さけ		かくおお 各大さじ1		
でん粉		(A)	おお 大さじ3		
あぶら あげ油			てきりょう 適量		
たま 玉ねぎ			100g(小1こ)		いちちょう切り
にんじん 人参			60g(中1/2本)		いちちょう切り
ピーマン			60g(2コ)		サイコロ切り
いたあぶら 炒め油			おお 大さじ2		
こいくち 濃口しょうゆ			おお 大さじ2		
さとう 砂糖			おお 大さじ2		
す 酢		(B)	おお 大さじ2		
みず 水			50cc		
でん粉			おお 大さじ1		



1 鶏肉を(A)の調味料で下味をつける。

2 野菜は洗い、それぞれの切り方で切っていく。

3 鶏肉は粉をまぶし、油で揚げ、から揚げにする。

(ビニール袋で粉をつけをすると簡単にまぶせる)

4 フライパンに油を入れ、玉ねぎ・人参を中火で炒め、火が通ったらピーマンを入れ、炒める。

5 ピーマンに火が通ったら火を止め、③のから揚げと、混ぜ合わせた(B)の調味料を流し入れた後、弱火にし、とろみが付いたら出来上がり。

