



<料理名> 鶏肉のから揚げ甘酢あん

料理の紹介文

艶が良く、酸味があり、夏にはサッパリ味でおいしいです。

材料：(4人分)・・・目安程度

鶏もも肉	2枚(460g)
玉葱	40g
パプリカ(赤)	1/6個
レタス	適宜
しょうが汁	小さじ2
かたくり粉	大さじ5
酒	大さじ1
しょう油	大さじ3 1/3
塩	小さじ1/2
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2

作り方：

- (1) 鶏肉は3cm角に切り、塩小さじ1/2・こしょう少々・酒大さじ1・しょう油大さじ2・しょうが汁をまぶして、10分おく。汁気を切ってかたくり粉大さじ4をまぶし、170度の揚げ油で3～4分揚げる。
- (2) 鍋に砂糖と酢各大さじ・、しょう油大さじ1 1/3・水1カップ・かたくり粉大さじ1を入れて火にかけ、混ぜながら煮立てトロミをつける。
- (3) パプリカは薄切りにする。玉葱は薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- (4) (1)に(2)をからめて器に盛り、(3)をのせて、ひとくち大にちぎったレタスを添える。
- (5)
- (6)

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

- 出し巻き卵
- ほうれん草のピーナツ和え
- ポテトサラダ
-