

揚げ鶏の酢豚風



材料(4人分)

鶏混合肉	160g
土しょうが	1.2g
酒	2g (小さじ1/2)
濃口しょうゆ	8g (小さじ1 1/3)
でんぷん	40g
揚げ油	適宜
玉ねぎ	200g
にんじん	80g
ピーマン	20g
ケチャップ	15g (大さじ1)
さとう	9g (大さじ1)
酢	10g (小さじ2)
濃口しょうゆ	12g (小さじ2)
鶏がらスープ	40g (大さじ2 小さじ2)
なたね油	4g

鶏肉にすることによりヘルシーに仕上がります。鶏肉は混合肉にしていますが、好みでもも肉・むね肉だけでもおいしくいただけます。野菜は、家にあるものを入れてください。きのこを入れてもおいしく仕上がります。

作り方

1. 鶏肉は、一口大切り、すりおろした土しょうが・酒・濃口しょうゆに漬け込む。
2. 玉ねぎは、くし形切り、にんじんは、いちょうに切る。ピーマンは乱切りにする。
3. 鶏肉は水気をきり、でんぷんをつけ、170~180℃位で揚げる。
4. さとう・酢・濃口しょうゆ・ケチャップを合わせる。
5. フライパンを熱し、油を入れ玉ねぎ・にんじんを炒める。火がとおったらピーマンを入れてさらに炒め、スープを加えて、4の合わせ調味料を入れ、3の鶏肉を入れて仕上げる。

*調理のポイント

- ☆鶏肉にでんぷんをつけ、余分な粉ははらい落します。
- ☆合わせ調味料を入れ、鶏肉を入れたときはとろみがつくまで炒めます。
- ☆野菜に火が通るように下茹でをしておくといいです。