

鶏肉の竜田揚げ 甘酢あんかけ

【1人分：708kcal】



材料(4人前)

〈1.鶏肉の竜田揚げ〉

鶏もも肉 …………… 1枚70gを4枚
 醤油……………大さじ2/3
 酒 ……………大さじ1/2
 生姜…………… 5g
 片栗粉…………… 適量
 揚げ油…………… 適量

〈2.甘酢あん〉

葱 …………… 60g
 中華味…………… 少々
 三温糖……………大さじ2
 醤油……………大さじ1
 酢 ……………大さじ1
 片栗粉……………小さじ1
 水 …………… 80g

作り方

- ①生姜はすりおろし、葱はみじん切りにする。
- ②鶏肉は醤油・酒・生姜汁で下味をつける。
- ③鍋に水・中華味を入れて葱を煮る。
- ④③に調味料を加え味を調え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤②を油で揚げて皿に盛り付け、④をかける。

～POINT～

甘酢あんがたっぷりかかるのでご飯が進み、これからの季節にお薦めです。