

鶏肉の甘酢あん

【材料 4人分】

	鶏もも肉	200g
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1/2
	でんぷん	適量
	揚げ油	適量
	たまねぎ	中1個
	ピーマン	1個
	赤パプリカ	1/2個
B	中華だしの素	小さじ1
	トマトケチャップ	大さじ2
	酢	大さじ1/2
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	いため油	大さじ1



【作り方】

- ① 鶏もも肉は2cm角に切る。
- ② たまねぎはくし形切り、ピーマンと赤パプリカは乱切りにする。
- ③ ①をAに5分ほど漬けた後、漬け込み液をよくきってからでんぷんをまぶし、175℃程度に熱した油で揚げる。
- ④ フライパンに油をひき、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカをいためる。
- ⑤ 野菜がしんないしたらBを加える。
- ⑥ ⑤に③を加え、全体をよく混ぜる。