

# 鶏肉のから揚げいろいろソースがけ

(材料 4人分)

	鶏もも肉切身(60g)	4切
A	おろしにんにく	少々
	おろししょうが	小さじ1/4
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1強
	片栗粉	大さじ3強
	揚げ油	適量
	スッキーニ	1/5個
	黄パプリカ	1/4個
	赤パプリカ	1/4個
	たまねぎ	1/8個
B	にんじん	1/8本
	しょうゆ	小さじ2強
	三温糖	大さじ1強
	酢	小さじ1弱
	和風だし	小さじ1
	水	100ml



(作り方)

- ① 野菜は下処理をして(スッキーニはヘタを取る。黄パプリカ、赤パプリカはヘタと種を取る。たまねぎは皮をむく。にんじんはヘタを取り皮をむく。)それぞれ1cm角に切る。
- ② Aを混ぜ合わせて調味液を作る。鶏肉を調味液に5~10分程漬け、片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら野菜を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、Bの調味液を入れ味を調える。(ご家庭の好みに合わせて調整してください。)
- ④ ②に③をかける。