

鶏肉と大豆の甘がらめ

【材料 4人分】

鶏角切肉(一口大) 200g

水煮大豆 80g

片栗粉 40g

揚げ油 適量

(たれ)

A	しょうゆ	大さじ2
	三温糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
	水	大さじ1
	いりごま	小さじ1



【作り方】

- ① 鍋にAの材料を入れて煮立たせ、たれを作っておく。
- ② 水煮大豆と鶏角切肉に片栗粉をまぶしておく。
- ③ 180℃の油で、水煮大豆、鶏角切肉の順に揚げる。
- ④ ①の鍋の中に②・③を入れてごまをふりかけ、たれによくからませる。

大豆には良質なたんぱく質が含まれるため「畑の肉」ともよばれます。また、カルシウムも豊富なので、成長期に食べてほしい食材の一つです。

