

鶏から揚げりんごソース

(材料 4人分)

・鶏もも肉	200g
・片栗粉	40g
・揚げ油	適量

<りんごソース>

・りんごピューレ	40g
・りんご酢(又は穀物酢)	大さじ1/2
・しょうゆ	小さじ2
・さとう	大さじ1強
・水	大さじ1

A

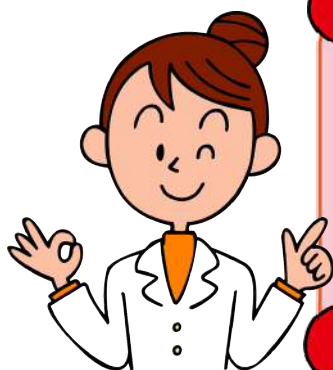


※りんごピューレは
りんごをすりおろし
たものでもOKです。



(作り方)

- ① りんごソースの調味料 A を鍋に入れ、煮立たせておく。
- ② 鶏肉を一口程度の角切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ 油を180℃に熱し、②を揚げる。
- ④ 揚げた③を①の鍋に入れ、ソースを全体にからませてできあがり。



子どもたちが大好きなから揚げに、旬のりんごを使ったソースをからめました。
りんごソースは豚肉や魚のソテーなどにかけるのもおすすめです。

