

鶏肉の黒酢あんかけ～野田産の野菜を添えて～ 材料（5人分）

鶏もも肉	400グラム	}	下味をつけておく
カレー粉	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
塩・胡椒	少々		
薄力粉	20グラム	}	揚げ衣：混ぜておく
片栗粉	50グラム		
たまご	1/2個		
水	50cc		
揚げ油			
さつまいも	中1本		1センチの拍子木切り
穀物酢	70cc	}	黒酢のたれ
しょうゆ	55cc		
水	130cc		
黒酢	大さじ1		
塩	少々		
砂糖	70グラム		
片栗粉	大さじ1/2		
玉ねぎ	中2個		
赤パプリカ	1/2個	1センチのスライス	
ブロッコリー	1個	小房に分ける	

作り方

- ① 野菜をそれぞれ切る。ブロッコリーは固めに茹でておく。
- ② サツマイモは水にさらした後、素揚げする。
- ③ 鶏肉は下味をつけて、衣を付けて揚げる。
- ④ 黒酢のたれの調味料を火にかけ、片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。
- ⑤ 玉ねぎとパプリカをさっと炒め、火を止めて黒酢あん、鶏肉、サツマイモと合わせる。
- ⑥ ブロッコリーを添える。