

鶏肉と野菜の甘酢あん

材料

(大人2人子ども2人分)

・鶏もも肉	300g
・おろし生姜	2g
・おろしにんにく	2g
・酒	小さじ1
・塩コショウ	適量
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・人参	1/4本
・玉ねぎ	1/2こ
・ピーマン	2こ
・炒め油	適量
甘酢ソース	
・砂糖	大さじ1
・ケチャップ	大さじ2と1/2
・醤油	小さじ1と1/2
・酢	小さじ1

作り方

1. 鶏もも肉を一口サイズにカットし、おろし生姜・おろしにんにく・酒・塩コショウに漬け込む。
2. 20分程漬けたら片栗粉をまぶして、180°Cの油で揚げる。
3. 人参・玉ねぎは0.5cm幅の短冊切り、ピーマンは少し細目にカットしておく。
4. フライパンで野菜を炒め、柔らかくなったら甘酢ソースで味付けしておく。
5. 2の鶏肉と4を和えたら完成！

ひとことメモ

幼児センターでは業務用のスチームコンベクションオーブンがあるため、鶏肉は衣をつけた後オーブンでカリッと焼いています。ご家庭では火力や時間の問題もあるので、揚げてしまうほうが簡単だと思います。衣があったほうが甘酢ソースがまろやかになるのでオススメです。衣をつけずに作る場合は、野菜に甘酢ソースを入れる際に味見をしながら入れるとよいでしょう。焼いた鶏肉をからめた後に水溶性片栗粉でとろみをつけて完成です！