

鶏から井

一口サイズの鶏肉をから揚げにして、たまねぎと一緒にたれで煮て作ります。

写真では枝豆を使っていますが、家庭では青ねぎにしたり、最後に溶き卵を回し入れて半熟の状態で仕上げてもおいしいです。



材 料	分量(4人分)
鶏肉(一口大)	200g
でんぷん	適量
揚げ油	適量
枝豆(ゆで)	20g
玉ねぎ	200g
濃口しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/2
炒め油	適量
水	大さじ3

<作り方>

- ① 玉ねぎはくし切りにする。

鶏肉は一口大に切り、でんぷんをまぶし、約 170 度の温度で揚げる。

- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。

- ③ 濃口しょうゆ・砂糖・水を入れて煮立て、①の鶏肉と茹でた枝豆を入れて、全体をよくからめて仕上げる。

