

# オニオン鶏南蛮

甘酸っぱい南蛮（なんばん）ダレが鶏肉と野菜に絡み、さっぱりとした味わいの中にもうま味がたっぷりて、ごはんにもパンにも合う好評のメニューです。  
調味料の量は味を見て調整してください。



| 材 料     | 分量<br>(4人分) |
|---------|-------------|
| 鶏むね肉    | 200g        |
| でんぷん    | 大さじ2        |
| 揚げ油・炒め油 | 適量          |
| さとう     | 大さじ2        |
| 酢       | 大さじ1弱       |
| 濃口しょうゆ  | 大さじ2/3      |
| たまねぎ    | 60g         |
| にんじん    | 10g         |

## ＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう（分量外）をして、でんぷんをまぶし、約170℃の温度で揚げる。  
玉ねぎとにんじんはうす切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎとにんじんを炒める。
- ③ そこに調味料Aを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ ①の鶏肉と、③のたれをからめる。

