

鶏肉の甘酢あん

材料(一人分)

- ・鶏もも肉…50g
- ・しょうが…0.5g
- ・味醂…1.5g
- ・片栗粉…3g
- ・油…4グラム
- ・スナックえんどう…15g
- ・筍…15g
- ☆薄口醤油…3g
- ☆味醂…3g
- ☆酢…1.5g
- ☆三温糖…0.9g



作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、しょうがと味醂に漬け込む。
- ②①に片栗粉をつけて180°Cの油で揚げる。
- ③スナックえんどうは茹でて、半分に切る。
- ④筍は千切りに切る。
- ⑤鍋で☆の調味料を煮詰めて②、③、④を絡めて完成です。