

香り野菜と鶏のから揚げ甘酢あん

なるほど減塩対策！



材 料 2人分

鶏もも肉…………… 200 g
(つけダレ)
濃口しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2

(薬味)

白ねぎ…………… 10 cm 1本分
みょうが…………… 1個
青じそ…………… 2枚

片栗粉 (衣用)…………… 適量
揚げ油…………… 適量
(甘酢あん)
かつおだし…………… 100 cc
砂糖…………… 大さじ4
薄口しょうゆ…………… 小さじ1
酢…………… 大さじ5
こしょう…………… 少々
タカの爪…………… 1本
水溶き片栗粉…………… 適量

作り方

- ① 鶏肉は、つけダレの中に30分～1時間漬けてザルにあげて片栗粉をつけておく。
- ② 鶏肉は、170度に熱した油で揚げる。
- ③ (薬味)
白ねぎは、細く白髪ねぎに、みょうがは半分に切って斜め切りに、青じそは、せん切りにしておく。
- ④ (甘酢あん)
鍋にだし汁を入れ、砂糖を溶かし他の調味料を加えて火にかける。タカの爪は細い輪切りにして加える。煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。
- ⑤ 器に鶏肉を盛り付けて、甘酢あんをかけて薬味を盛り付ける。