

# 料理名： 酢鶏

## 【写真】



## 【材料（4人分）】

・鶏もも肉（2cm角）	150g
・しょうゆ	小さじ1
・おろししょうが	少々
・片栗粉	15g
・揚げ油	適量
・玉ねぎ	中 2個半
・ピーマン	中 1個
・たけのこ	40g
・ケチャップ	25g
・酢	小さじ2/3
・砂糖	小さじ2
・中華スープの素	4g
・しょうゆ	小さじ1/3
・片栗粉	6g

## 【作り方】

- ① 鶏肉としょうゆ・おろししょうがを混ぜ合わせ、片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② 玉ねぎは、半分に切って0.5cm幅に切る。ピーマン・たけのこは玉ねぎと同じ大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひいて、玉ねぎ・たけのこ・ピーマンの順に炒め、中華スープの素を入れてさらに炒め、砂糖・ケチャップ・しょうゆ・酢を入れて味を整える。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れて、①の揚げた鶏肉を入れて混ぜ合わせたら、出来上がり。

## 【ポイント】

- 先に野菜を炒めて味付けまでしてから、鶏肉を揚げます。再度野菜に火を入れて片栗粉でからめ、揚げたての鶏肉を入れて混ぜ合わせると熱々で美味しく食べられます。
- 野菜は他ににんじんやパプリカ、揚げたさつまいも・ジャガイモをいれるとさらに美味しくなります。味付けは、家庭の好みで増減してください。

