

3月レシピ紹介

たけのこの酢鶏

<材料> 4人分

A	鶏もも肉角切	160g
	片栗粉	大さじ2
	揚げ油	適量
	たけのこ水煮	40g
	根深ねぎ(長ねぎ)	20g
	赤パプリカ	8g
	炒め油	適量
	中華スープ(顆粒)	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1弱
トマトケチャップ	小さじ1弱	
片栗粉	小さじ1	

<作り方>

- ①鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②たけのこ水煮、赤パプリカは乱切りにする。根深ねぎは、小口切りにする。
- ③鍋に炒め油を入れ、たけのこ水煮、根深ねぎを炒めてから、赤パプリカも入れさらに炒める。
- ④材料が炒まったら、Aの調味料を合わせて煮る。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤④の中に揚げた鶏肉を入れ全体を混ぜ合わせて出来上がり。