



たべて
けんこう



酢鶏（アレンジ）



かんたん



やさい



にく
乳製品

材料

鶏肉・・・・・・・・300g

■こしょう・・・少々

■料理酒・・・・大さじ1

■しょうゆ・・・大さじ1

■ごま油・・・・小さじ1

片栗粉・・・・・・・・適量

油・・・・・・・・大さじ1

野菜ピクルス・300g

★ピクルス液・・・少々

★しょうゆ・・・大さじ1

★ケチャップ・大さじ1

★料理酒・・・・小さじ1

水・・・・・・・・適量



つくり方



- 1.鶏肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れる
- 2.1に■をすべて入れてもみ合わせ、10分ほど置く
- 3.野菜ピクルスを食べやすい大きさに切り、人参ピクルスはレンジで軽く加熱する
- 4.★を合わせて、甘酢あんを作っておく
- 5.フライパンに油を入れ、1の鶏肉に片栗粉をまぶし、全体を焼いて野菜ピクルスを入れて火を通す
- 6.甘酢あんをフライパンへ混ぜ、仕上げる

