



たべて
けんこう



酢鶏 (アレンジ)



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

