

鶏むね肉とれんこんの香味ソース

<主な材料・4人分>

鶏むね肉	200g	}	下味
すりおろし生姜	1片		
醤油	各小さじ1		
酒	各小さじ1		

れんこん 150g 程度	1ふし	}	たれ
ねぎ	1/3本		
ピーナッツ	20g		
片栗粉	適量		
醤油	大さじ2		
酢	大さじ2		
水	大さじ1		
砂糖	大さじ1/2		
みじんぎり生姜	1/2片	}	
みじんぎりにんにく	1/2片		

揚げ油	適量
-----	----



<作り方>

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさに斜め切りにする。下味に漬けて10分程おき、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは皮をむいて4cmの長さに切り、縦6から8等分の太い棒状に切り、水にさらし、水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ③ ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、水けを切る。ピーナッツは袋に入れ、包丁の柄の部分で粗く砕く。
- ④ 小鍋にたれの材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせ、ひと煮立させる。
- ⑤ 170度の油でれんこんを揚げると①の鶏肉も揚げる。
- ⑥ ④の鍋に入れ、たれを絡ませる。
- ⑦ 器に盛り付け、ピーナッツとねぎを飾り、残ったたれをかける。

エネルギー 206 kcal 蛋白質 14.5 g 塩分 1.4 g