

鶏肉と秋ナスの黒酢あんかけ

<主な材料・3人分>

鶏もも肉 300g
醤油大さじ 1/2
酒大さじ 2
片栗粉 大さじ 4
なす 2本
かぼちゃ 200g
玉ねぎ 1/2個
人参 1/2本
揚げ油 適量
細ネギ 2本
A,黒酢あん

黒酢大さじ 2
砂糖大さじ 1.5
醤油大さじ 1
水 150cc
鶏ガラスープの素 小さじ 1
片栗粉 大さじ 1.5



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、醤油と酒で下味をつける。
- ② カボチャは8mm幅、なすと人参は5mm幅の輪切り、玉ねぎは横に半分に切りくし形に切る。
- ③ なすは水にさらしておき、揚げる前に水気をキッチンペーパーでとる。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、かぼちゃ、玉ねぎ、なすの順で野菜を揚げおく。鶏肉も片栗粉をまぶしてから揚げる。
- ⑤ 人参はゆでておく。
- ⑥ 鍋に黒酢あんの調味料を入れて火にかけ、片栗粉を倍量の水で溶いたものを少しずつ入れてとろみをつける。
- ⑦ ⑦のあんのなかに④⑤を入れてからませ、器に盛り付ける。
- ⑧ 小口切りした細ネギを散らしたら完成。

エネルギー 432kcal 蛋白質 19.8g 塩分 1.5g