

よく噛んで食べよう！「酢鶏」

【材料(2人分)】

- ・ 鶏もも肉 140g
- ・ 小麦粉 大さじ2
- ・ 油 大さじ1強
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ たけのこ水煮 30g
- ・ きくらげ(乾) 1g
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 卵 1/2個
- ・ にんじん 4cm
- ・ ピーマン 1個
- ・ 生しいたけ 2枚

合わせ調味料(砂糖 小さじ2、オイスターソース 小さじ1、しょうゆ 大さじ1/2、酢 大さじ1/2、片栗粉大さじ1/2、水60ml)



(レシピ提供 : 藍の都脳神経外科病院 管理栄養士考案)

【作り方】

1. きくらげはぬるま湯で5~6分つけ戻す。しいたけは軸を取り除く。
2. ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、きくらげは一口大に切る。
3. にんじん、たけのこは乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで3分加熱する。
4. 合わせ調味料をあわせておく。
5. 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。小麦粉、卵を混ぜた生地、下味をつけた鶏肉を入れてなじませる。
6. フライパンに少し多めに油を入れ、⑤を揚げ焼きにし、火が通たらいったん取り出します。
7. フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ったら、②、③を入れ、炒める。
8. 食材に火が通たら一度火を止め、④の合わせ調味料をかき混ぜながら入れ、再び火をつけてから炒め合わせる。
9. 全体にとろみがついたら⑥を入れ混ぜ合わせる。