

鶏肉を使用し、子どもも食べやすいです。

## 鶏肉の酢豚風煮

### 【材料】(おとな2人子ども2人分)

鶏肉(もも肉)	200g	
A	しょうゆ	小さじ1
	しょうが汁	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ3
玉ねぎ	1/2個	
じゃが芋	1個	
揚げ油	適量	
にんじん	1/3本	
干しいたけ	6g(1枚)	
ピーマン	1個	
ゆでたけのこ	30g	
油	小さじ2	



B	砂糖	小さじ1	ケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2	水	200cc
	酢	小さじ1	片栗粉	大さじ1
	塩	少々		

### 【作り方】

- ① じゃが芋は2cm角に切り水にさらしておく。その後ザルにあげてしっかり水気を切る。
- ② 鶏肉はひと口大に切り、Aの調味料で下味をつける。約20分漬け込んだ後、汁気を切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 玉ねぎはくし切り、にんじん・ピーマン・たけのこは乱切りにし、にんじんは下ゆでしておく。干しいたけは水につけ戻した後、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ①のじゃが芋と②の鶏肉を素揚げする。(じゃが芋を先に揚げる。)
- ⑤ Bの調味料を合わせておく。
- ⑥ フライパンに油を熱し、③を炒め、火が通ったら④を加え炒め合わせる。
- ⑦ ⑤の調味料を混ぜ全体にからめ、とろみが出たら火を止める。