

旬の地元野菜を使って

鶏と野菜の黒酢あん



八名丸さといもは、粘りが強くやわらかい特徴をもち、味・食感ともに優れています。煮物やおでんにもおすすめです。

【1人分の栄養量】

エネルギー 276kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.2g
炭水化物 26.9g 食塩相当量 1.2g

【材料】(4人分)

具材

鶏むね肉(150g程度) 1枚

鶏むね肉下味用

- ・酒 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・すりおろししょうが 小さじ 1
- ・すりおろしにんにく 小さじ 1
- ・かたくり粉 適量

玉ねぎ 1個 なす 2本
里芋 4個 にんじん 1/2本
レンコン 5cm程度 ピーマン 2個
しめじ 1パック

●黒酢だれ

しょうゆ	大さじ 1	酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2	砂糖	大さじ 3
米酢	大さじ 3	黒酢	大さじ 1.5
水	大さじ 3	かたくり粉	小さじ 2

【作り方】

- ①鶏むね肉は一口大に切り、下味用のたれに漬け込む。
- ②玉ねぎはくし切り、なす、にんじん、レンコン、ピーマンは一口大サイズの乱切りにし、しめじは小房にわける。

なすは水につけておく。
- ③漬け込んだ肉をかたくり粉にまぶし、170～180℃に熱した油で揚げる。
- ④火の通りにくい野菜から素揚げする。

(なすは水気を拭き取ってから揚げる。)
- ⑤中華鍋で具材、黒酢だれを炒め合わせる。