

鶏肉の野菜ソースかけ

	材料(2人分)			
	鶏むね肉 120g A { しょうゆ 小さじ1 酒 大さじ 1/2 生姜汁 適量 小麦粉 大さじ 2 揚げ油 適量 B { 酢 大さじ 1 半 しょうゆ 大さじ 1/2 砂糖 大さじ 1/2 強 赤唐辛子 少量 しょうが 適量 玉ねぎ 1/8 個 にんじん 10g しめじ 1/4 パック ピーマン 10g			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	286kcal	14.2g	17.0g	0.9g



作り方

1. 鶏肉を一口大の薄切りにし、Aに15分ほど漬け込む。
2. 玉ねぎは薄切り、にんじん・ピーマン・生姜は千切りにする。
3. Bで2の野菜を和える。
4. 鶏肉の汁気を軽くとり、小麦粉つけて揚げる3をかける。