

鶏肉と根菜の甘辛だれ

鶏肉や野菜を揚げ焼きしてあま辛だれをからめました



材料（4人分）

さつまいも	……	1本
エリンギ	……	2本
れんこん	……	100g
鶏モモ肉	……	1枚
<A>		
しょうゆ	……	大さじ2
米酢	……	大さじ1
砂糖	……	大さじ2と1/2
黒粒ごま	……	小さじ1
片栗粉	……	大さじ2
油	……	適量

作り方

- 1 さつまいもはよく洗い、皮はつけたまま8mm幅に切り水にさらす。
- 2 エリンギは食べやすい長さの棒状に切る。
- 3 れんこんは1cm幅の半月切り。
- 4 鶏もも肉は3cm大に切る。
- 5 さつまいも、エリンギ、れんこん、鶏もも肉の順にそれぞれ片栗粉をつける。
- 6 フライパンに油を熱し、それぞれ火を通しいったん取り出し、油を切る。
- 7 フライパンの油をキッチンペーパーで軽く拭き取り、Aを入れ一煮立ちさせる。具材を入れタレを絡ませる。