

メニュー名:和風梅子キン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏もも肉	70g×4枚
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
☆みりん	大さじ1/2
☆濃口しょうゆ	小さじ1/2
☆砂糖	大さじ1
☆酢	大さじ1強
☆ねり梅	12g

作り方

- 1.鶏肉に濃口しょうゆ、酒で下味をつける。
- 2.片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- 3.小鍋に☆の材料を入れ、煮立たせる。
- 4.揚げた鶏肉に3のタレをかけて出来上がり。



ひとことポイント

鶏肉は胸肉でも美味しくできますよ！夏場の食欲がない
時にもおすすめです。