

メニュー名：凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
凍り豆腐 (凍り豆腐1枚は16gです)	23g
鶏もも肉	160g
●うすくちしょうゆ	5.2g (小さじ1弱)
●酒	5.2g (小さじ1)
片栗粉	29g
揚げ油	適量
ピーマン	26g (約1個)
パプリカ (赤)	26g (約1/5個)
★うすくちしょうゆ	15g (大さじ1弱)
★三温糖	9g
★みりん	9g (小さじ1と1/2)
★酒	5g
★水	16g (大さじ1強)

作り方

1. 凍り豆腐はぬるま湯で戻してから、よく水気を絞り、2cm角ほどのサイコロ状に切ります。
2. 鶏もも肉は一口大に切り、●の調味料で下味をつけます。
3. ピーマンとパプリカは幅0.5cm×長さ4cmほどに切り、熱湯で湯通ししておきます。
4. 凍り豆腐、鶏肉に片栗粉をつけて揚げます。
5. 小鍋に★の調味料を合わせて煮溶かします。(電子レンジを使用してもよいです)
6. 3と4を5のたれとからめて出来上がりです。