



揚げない酢鶏



【作り方】

- 1 食べやすい大きさに切ったに鶏肉に酒、塩、胡椒を揉み混みしばらくおき下味をつけておく。
- 2 きゅうりをピーラーなどで薄くスライス、なすは乱切りに切る。にんじんは3cm程度の短冊に切り、軽く下茹でする。
- 3 ①に片栗粉を加えて揉み混み、サラダ油をひいたフライパンで炒める。
- 4 にんじん、なすを加え炒める。
- 5 ピクルス、濃口醤油、ケチャップ、お酒、みりん、マリネ液よく混ぜ合わせ加える。
- 6 煮立ったら水で溶いた片栗粉を入れとろみをつけ、仕上げに香り付けのごま油を加える。
- 7 きゅうりをお皿に敷き⑥を盛り付ける。

<材料> (8個分)

若鶏もも肉	320 g
酒	20 g
食塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
片栗粉	36 g
調合油	16 g
にんじん	80 g
なす	60 g

【ベジブロスでピクルス】

たまねぎ	140 g
黄ピーマン	60 g
アスパラガス	80 g
きゅうり	80 g
こいくち醤油	40 g
トマトケチャップ	60 g
酒	60 g
みりん	48 g
マリネ液	100 g
水	60 g
片栗粉	12 g
ごま油	16 g

こちらのレシピは

福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

