

鶏肉のオーロラソース和え

満腹メニュー



ケチャップと味噌、身近だけど意外な組み合わせ。コクがあって、満足感のある1品です。鶏肉の代わりに白身魚を使っても美味しいよ♡

作り方



① 鶏肉は一口大に切ってAに30分程漬け込んでおく。



② ジャガイモを一口大に切って、水にさらしておく。

- <4人分>
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・200g
 - A { 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
 - しょうが(すりおろし)・・・小さじ1
 - 片栗粉・・・・・・・・・・適量
 - じゃがいも・・・・・・・・・・200g
 - 揚げ油・・・・・・・・・・適量
 - にんじん・・・・・・・・・・80g
 - B { ケチャップ・・・・・・・・60g
 - 酒・・・・・・・・・・小さじ1強
 - みそ・・・・・・・・・・小さじ1強
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1弱
 - みりん・・・・・・・・・・小さじ1弱
 - いんげん・・・・・・・・・・40g
 - 塩・・・・・・・・・・適量



③ 人参も一口大に切って、柔らかくなるまで湯がく。



④ ジャガイモの水を切って素揚げする。



⑤ ①に片栗粉をまぶして揚げる。



⑥ Bを全て混ぜ合わせ、鍋に入れ一煮立ちしたら③.④.⑤を入れて混ぜ合わせ盛り付ける。



⑦ いんげんを塩茹でして、横に添えて出来上がり！