

鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ

材料 4人分

鶏もも肉 (ひと口大) …	240 g
れんこん (輪切り) …	140 g
さつまいも (輪切り) …	100 g
にんじん (輪切り) …	70 g
ピーマン (角切り) …	3個
パプリカ (角切り) …	60 g
玉ねぎ (角切り) …	160 g



A 濃口醤油 …	大さじ2
砂糖 …	大さじ2
酢 …	大さじ2
鶏ガラスープ …	小さじ1/4
水 …	120 ml

水溶き片栗粉

片栗粉 …	小さじ2
水 …	小さじ2

作り方

- 1** 鶏もも肉に酒をふりかけてしばらくおく。**A**を全て混ぜ合わせて煮立てておく。輪切りにした野菜は電子レンジで加熱、さつまいもは素揚げする。
- 2** 鶏肉の水分を切ってこしょうをし、片栗粉と小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- 3** フライパンに油をひき野菜を炒め、野菜がしんなりしてきたら煮立てておいた**A**を全体にからめる。
- 4** 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。