

(献立名)

鶏肉の瓜瓜南蛮漬け

<材料 4 人分>

鶏むね肉 160 g  
冬瓜 100 g  
かぼちゃ 60 g  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量

A

酢 小さじ 1 と 1/2  
上白糖 大さじ 1  
みりん 小さじ 1/2  
濃口しょうゆ 大さじ 1/2  
水 小さじ 1

<作り方>

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。冬瓜は皮をむいて、種を除き、一口大に切る。
- ② かぼちゃは皮つきのまま 5mm 幅の食べやすい大きさに切る。
- ③ A を合わせて加熱し、たれを作る。
- ④ かぼちゃは素揚げにする。
- ⑤ ① に片栗粉で衣をつけ、油でからりと揚げる。
- ⑥ ④⑤に③を絡めて出来上がり。



<ポイント>

★かぼちゃ→冬瓜→鶏むね肉の順で揚げると、仕上がりがきれいです。