

鶏肉の梅ソース

<材料4人分>

鶏むね肉	200g	A	ねり梅	小さじ1と1/2
酒	小さじ1		砂糖	小さじ2
片栗粉	適量		みりん	小さじ1/2
揚げ油	適量		濃口しょうゆ	小さじ1
			水	小さじ3
			ごま	小さじ1

<作り方>

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ②①に片栗粉で衣をつけ、180℃の油でからりと揚げる。
- ③Aを合わせ、加熱してアルコールをとばす。
- ④②に③を絡めて出来上がり。



<ポイント>

- ★ねり梅を使い手軽にできる梅ソースです。ねり梅によって味が違うので、調味料は調整してください。ねり梅の代わりに梅干しを包丁でたたいて使ってもできます。
- ★暑さで食欲がないときに酸味をくわえるとさっぱりとして食がすすみます。梅や酢などを上手に活用してみましょう。