

食材2つだけ!

大根

×

鶏もも肉



調理時間

20分

和風だしがしみた優しい味わい

鶏と大根の揚げだし

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚

大根 …………… 5cm(200g程度)

小ねぎ(あれば) …………… 1本

○しょうゆ …………… 小さじ1

○酒 …………… 小さじ1

●和風顆粒だし …… 小さじ1/3

●酒 …………… 大さじ1

●しょうゆ …………… 大さじ1

●みりん …………… 大さじ1

片栗粉 …………… 適量

サラダ油 …………… 大さじ3

1 材料を切る

小ねぎは小口切りにする。鶏肉はひと口大に切ってポリ袋に入れ、○を加えて袋の上から手でもむ。

2 揚げ焼きにする

大根、鶏肉にそれぞれ片栗粉を薄くはたく。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、大根は竹串が刺さるまで、鶏肉は全体にしっかり焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

3 仕上げ

鍋に水150ml(分量外)と●を入れて中火にかけ、煮立ったら火を止める。2を浸して5分置き、皿に盛り付ける。最後に小ねぎをちらす。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索