

とりにくの甘辛あげ

ざいりょう (2) 人分

※量もできるだけ、書いてください。

鳥むね肉 約200g

片くり米粉

~~小麦粉~~

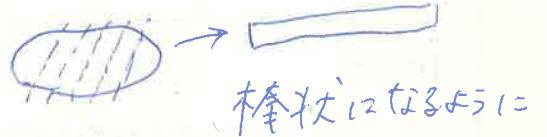
酒

油

- (A)
- 酒 1.0ccくらい
 - みりん 30ccくらい
 - しょう油 30ccくらい
 - 砂糖 15gくらい
 - ・おま

【作り方】

1. とりむね肉を細長く切って酒をまぶす



2. 袋に入れて片くり米粉を入れてよくふる

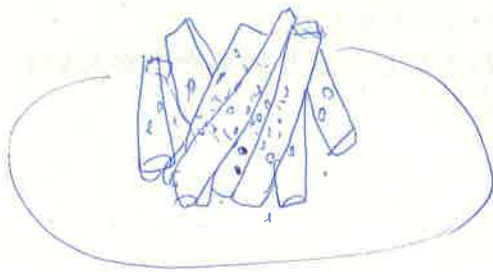
全体にかたくり米粉がいたら フライパンに油を1cm位ひいて
焼き揚げる

3. キツネ色になったらいったんあげ^{バットに}る。

別のフライパンで (A) をいづめる。くわくわくしてきたら バットのとり肉を
入れてからませる。

4. 仕上げにゴマをたっぷりかけた

【出来上がり写真】 (絵でもよい)



【料理の特徴や工夫した所】

とり肉
火が通りやすいように棒状に
切る。

油を少なめに揚げて焼きにする
ことでヘルシーに。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)