

# 酢鶏



材料 4人分

唐揚げ用鶏肉・・・200g

片栗粉・・・・・・・・適量

揚げ油・・・・・・・・適量

玉ねぎ・・・・・・・・1/2個

にんじん・・・・・・・・1/3本

水煮筍・・・・・・・・80g

ピーマン・・・・・・・・2個

干しいたけ・・・・4枚

パイナップル・・・・2枚

中華スープの素・・・大さじ1杯

合わせ調味料

酒・・・・・・・・・・・小さじ2杯

酢・・・・・・・・・・・大さじ1.5杯

砂糖・・・・・・・・・・・大さじ1杯

醤油・・・・・・・・・・・大さじ1杯

ケチャップ・・・・・・・・大さじ2.5杯

仕上げのごま油・・・少々

手順

1. 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げて、唐揚げを作る
2. 玉ねぎ、にんじん、筍、ピーマン、は食べやすい乱切りにする
3. しいたけは、水で戻して千切りにする
4. パイナップルは、1枚を8等分に切る
5. フライパンに②・③としいたけの戻し汁、中華スープの素を入れ蓋をして、蒸し煮にする
6. ⑤に火が通ったら、合わせ調味料と①・④を入れとろみが出るまで絡める
7. ごま油を回し入れて、仕上げる