

～鶏千り～

【 材料(4 人分) 】

• 鶏もも肉	250 g	
• 片栗粉	適量	
• 揚げ油	適量	
• 玉ねぎ	1/4 個	
• サラダ油	適量	
A {	ケチャップ	大さじ 6
	砂糖	小さじ 2
	うすくち醤油	小さじ 1
	おろしにんにく	2 g
	水	大さじ 2
	豆板醤	お好みで



【 作り方 】

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、A を加えて軽く炒める。
- ④ 鶏もも肉を一口大に切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ⑤ ④に③を絡める。