

スタミナ献立	鶏肉の甘辛ソース	つくばすこやかセンター豊里
--------	----------	---------------

材料	4人分 (g)
鶏もも肉皮なし60g	4枚
☆しょうゆ	小さじ1/2 (4g)
☆酒	小さじ1/2 強 (3.2g)
☆しょうがチューブ	小さじ1/2 (2g)
でんぷん	大さじ3 小さじ2 (33g)
油	適量
赤パプリカ	1/10こ (12g)
黄パプリカ	1/10こ (12g)
★しょうゆ	小さじ2 (12g)
★みりん	小さじ1/2 強 (4g)
★上白糖	小さじ2 (6g)
★豆板醤	適量

<ひとこと>

豆板醤はお好みの量を加え、好きな辛さに仕上げてください。

<栄養価>

エネルギー	186kcal
食塩	1.0g

<作り方>

- ① 鶏肉に☆を加え、よく揉みこむ。時間があれば冷蔵庫で1～2時間置いてもよい。
- ② 片栗粉をまぶして、適量の油で揚げる。(175℃～180℃の油で6分～7分目安)
- ③ パプリカを良く洗い、薄くスライスにする。
- ④ フライパンを中火にかけ、パプリカを軽く炒める。
- ⑤ ④に★を加え弱火でトロミがつくまで、煮詰める。
- ⑥ ②に⑤をかける。

<写真>

