

第103回 いちよし料理教室

平成25年9月2日

鶏肉の甘酢あん

材 料：	鶏もも肉	2枚
	茄子	2本
	ピーマン	4個
	パプリカ	赤・黄 各1/2個
	玉葱	1個
調味料：	水	400cc
	酒	少々
合わせ調味料	酢	100cc
	薄口醤油	80cc
	砂糖	1/2カップ
	水溶き片栗粉	適宜



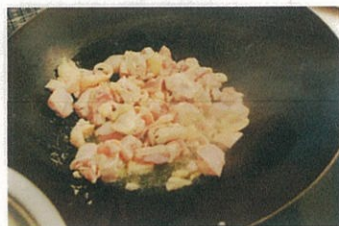
下準備： 茄子.....乱切り
ピーマン・パプリカ.....乱切り
玉葱.....くし切り

作り方：

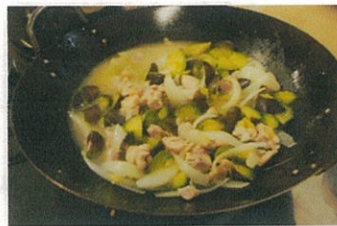
- ① 鶏肉を一口大に切り、塩2つまみをし、もんでおく。【写真1】
- ② 中華鍋に油をひき、鶏肉を炒める。【写真2】
- ③ 火が通ったら、玉葱・茄子を加える。
- ④ 酒(少々)と水400ccを入れる。【写真3】
- ⑤ ピーマン・パプリカを加え、合わせ調味料を入れる。【写真4】
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



【写真1】



【写真2】



【写真3】



【写真4】