

# 水口かんぴょうと鶏肉の甘酢揚げ



## 材料（2～3人分）

水口かんぴょう	… 15g
鶏モモ肉	… 1枚(300g)
砂糖	… 小さじ1
酒	… 大さじ1
しょう油	… 大さじ1
ニンニク	… 1片
タマネギ	… 50g
片栗粉	… 大さじ1
サラダ油	… 適量
A 砂糖	… 大さじ2
酢	… 大さじ4
しょう油	… 大さじ2

## 作り方

- 1) 水口かんぴょうを水にもどす。約12cmずつに切って2つ折りにし、結んでおく。
- 2) 鶏モモ肉にフォークで穴をあけ、食品用ビニール袋に入れてなじませておく。
- 3) ②に酒としょう油、すりおろしたニンニク、①を加え、味をなじませておく。
- 4) タマネギをすりおろし、Aを加えて甘酢ダレをつくる。
- 5) ③に片栗粉を加え、フライパンにサラダ油を2cmほど入れ、鶏肉を皮面から揚げ焼きする。透明の肉汁が出てきたらひっくり返して両面焼き、途中で水口かんぴょうを加えて揚げる。
- 6) 鶏肉に火が通ったら取り出してひと口大に切り、甘酢ダレに絡めたらできあがり。

ワンポイント!

甘酢ダレに豆板醤やトウガラシを加えても美味!



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

