

フライパンひとつですぐできる！

柚子のみかんジュースにして子ども達にたべやすい味

☆鶏肉の幽庵焼き～オレンジ風味～

【材料】大人2人分、こども1人

- ・鶏もも肉(皮なし) 250g
- ・玉葱 中1/2個
(約100g)
- ・ピーマン 2個
- A [・みかんジュース
又は100%オレンジジュース
1/2カップ
(約100ml)
- ・醤油 大さじ2弱
- ・片栗粉 大さじ1程度
- ・油 大さじ1・1/2
- (酸味が強いとき)
・砂糖 少々

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切って、Aに10分間つけておく。
- ②玉葱とピーマンは、2cm長さの薄切りにする。
- ③①の汁気を切り(浸け汁はとっておく)、片栗粉を入れたポリ袋に入れ、全体的に薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し中火にかけ、中央に鶏肉、その周りに②を入れる。
鶏肉は両面をこんがり焼く。玉葱、ピーマンは時々返して火を通す。
- ⑤③の残りの浸け汁を加え、弱火にして全体にからめながら2～3分間煮詰め仕上げる。



☆大人はパプリカパウダーを加えてもおいしいです。

☆ピーマンはカラーピーマンなら1/2個程度。

☆加熱することでみかんジュースの酸味がまろやかになります。

献立例

鶏肉の幽庵庵焼き オレンジ風味は<主菜>なので
ごはん、サラダ、汁物を組み合わせて！