

☆簡単メニュー☆

子どもの好きな味付けでご飯がすすみます！

☆鶏肉と野菜の甘辛ソース炒め



【材料】大人2人分、こども1人分

・鶏肉(唐揚げ用)	250g
・薄力粉	大さじ1
・油	大さじ1
・キャベツ	1/8個
・玉葱	1/4個
・人参	1/8個
A ・ケチャップ	大さじ2
・中濃ソース	大さじ1
・醤油	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・水	小さじ1

【作り方】

- ①鶏肉に薄力粉をつける。
- ②キャベツ、玉葱、人参は食べやすい大きさにカットする。
- ③Aの材料を合わせておく。
- ④フライパンに油を敷き、中火で①の鶏肉を両面焼く。
- ⑤火が通った鶏肉を一度取り出し野菜を炒める。
- ⑥⑤の野菜に火が通ったら鶏肉を戻し入れAの調味料を回し入れ1分程度炒める。
(鶏肉に火が通りにくい場合はフライパンのふたをして弱火で蒸し焼きにするとよい。)



鶏肉と薄力粉をビニールに入れ空気を入れて振り混ぜると手が汚れず、器も洗う手間が省けて簡単です。



☆冷蔵庫に余っている野菜でアレンジしたり、余裕があれば、じゃが芋を拍子切りにして加えると更においしくいただけます。