



鶏肉とコーンの揚げ煮



【材 料】		4人分
鶏肉	300g	2cm角切り
下味・しょうゆ	大さじ1	
・酒	大さじ1/2	
・片栗粉	40g	
じゃがいも	200g	厚いちょう切り
揚げ油	適宜	
にんじん	100g	いちょう切り
コーン	80g	
さやいんげん	20g	2cm切り
にんにくチューブ	3cm	
しょうがチューブ	3cm	
長ねぎ	100g	薄小口切り
油	大さじ1/2	
本みりん	大さじ1と1/2	
砂糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ4	
水	大さじ2	

【作り方】

- ① 鶏肉は下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② じゃがいもは素揚げにする。
- ③ にんじん、さやいんげんはゆでておく。
- ④ 油でにんにく、しょうが、長ねぎを炒め、調味料と水を加え、ひと煮立ちさせたら①②③とコーンを入れて出来上がり。



子供に大人気

※唐揚げだけより
ボリューム感もあり
経済的です！