おすすめ

家の光レシピ

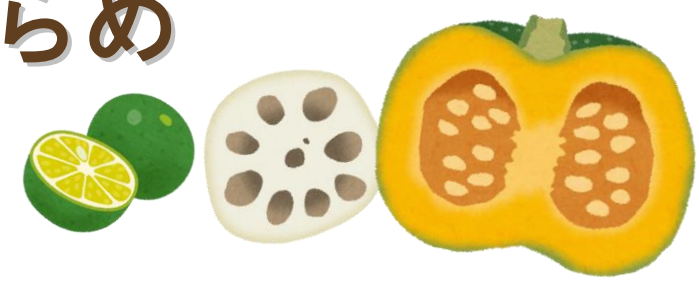
『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

エネルギー
４１９ｋｃａｌ
塩分2.5ｇ
調理時間２０分

調理●小林まさみ　『家の光』２０２６年１１月号「家の光料理カード」掲載

鶏むね肉と秋野菜のスダチ甘酢がらめ

～ スダチ香る爽やかな酸味が口いっぱいに広がる ～





材料（２人分）

- 鶏むね肉……1枚（250g）
- カボチャ……1／8個（正味150g）
- レンコン……150g
- スダチ……3個
- みりん……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1と1／2
- 酒　塩　薄力粉　揚げ油

作り方

❶カボチャは皮ごと4cm長さの1cm厚さに切り、レンコンは皮ごと1cm厚さの半月切りにする。スダチは薄い輪切りを２～４枚取り、残りは果汁を搾る。鶏肉は繊維を断つように一口大のそぎ切りにし、塩ひとつまみと酒大さじ1／2をまぶす。

❷小鍋にみりんを入れて中火で熱し、ひと煮たちさせる。しょうゆ、スダチの果汁大さじ1を加えてさっと混ぜ、火を止める。

❸フライパンに揚げ油を2cm深さまで入れ、160℃に熱する。カボチャとレンコンを入れて5分ほど揚げ、火が通ったものから取り出す。鶏肉に薄力粉適量をまぶし、180℃の油で２～３分、火が通るまで揚げて取り出す。

❹ボウルに揚げた鶏と野菜を入れ、②を加えて全体にからめる。器に盛り、輪切りにしたスダチをのせる。

11月号好評発売中



お問い合わせ・お申し込みはＪＡ窓口まで