

# 鶏肉の甘酢おろしにんじんあえ

【材料 4人分】

鶏むね肉	300g
かたくり粉	50g
揚げ油	
にんじん	1/2本
食酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
さとう	大さじ1



【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。
- ② ①と食酢・しょうゆ・さとうを鍋にいれてさっと煮立てておく。
- ③ 鶏むね肉を2cm角に切り、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ④ ②が熱いうちに③を入れ、からめる。

この献立は一宮市の中学校の生徒の応募作品です。  
さっぱりとした酸味とにんじんのあざやかな色が食欲  
をそそります。