

鶏肉のマリアナソース

材料(4人分)

鶏もも肉300g ★しょうゆ 大さじ1と1/2

★おろししょうが 1g ★酒 大さじ1/2

でんぷん 40g 揚げ油

○トマトケチャップ 大さじ1と1/2

○ソース 大さじ1と1/2 ○さとう大さじ2/3

○水 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉を2cm角に切る。
- ② ★の調味料を混ぜ、①の鶏肉に下味をつける。
- ③ ②にでんぷんをからめ、油で揚げる。
- ④ 鍋に○の調味料を合わせ煮立たせ、たれを作る。
- ⑤ ④に揚げた鶏肉を加え、たれとからめる。

