

若鶏のマリネ

■材料【4人分】

若鶏もも肉	240g
顆粒コンソメ	小さじ1
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
にんじん	1/5本
ピーマン	1個
たまねぎ	1/4個
A：サラダ油	大さじ1
A：砂糖	小さじ2
A：顆粒コンソメ	小さじ1
A：ウスターソース	大さじ1と1/4
A：酢	大さじ2



献立例：ご飯・若鶏のマリネ・塩昆布和え
みそワントン・牛乳

- ① にんじん、ピーマン、たまねぎをせん切りにし、少し固さが残る程度にゆでる。
水気を切って冷ましておく。
- ② Aをよく混ぜ、①を漬けておく。
- ③ ひとくち大に切った鶏肉にコンソメをまぶし、小麦粉と片栗粉をまぜた衣をつけて油で揚げる。
- ④ 鶏肉に②をかけて出来上がり。

