

材料 (3人分)

- 鶏むね肉・・・1枚
- 片栗粉・・・適量
- にんじん・・・1/2本
- オクラ・・・3本
- ししとう・・・2本
- パプリカ・・・1個
- ズッキーニ・・・1/3本
- 玉ねぎ・・・1個
- ペイナス・・・1個
- A {
 - 生姜・・・小さじ1 (すりおろし)
 - 醤油・・・大さじ1
- B {
 - 砂糖・醤油・酒・・・各大さじ1
 - ケチャップ・・・大さじ2
 - 酢・・・大さじ2
 - ウェイパー・・・大さじ1

3年生の皆さんは今回が家庭クラブで最後の活動となります。今まで素敵なお料理をご紹介いただきありがとうございました。



秋田北鷹高校家庭クラブ Enjoy!Cooking



「夏野菜たっぷり
酢鶏のスタミナ丼」

今月の食材
夏野菜

つくりかた

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aと混ぜ下味をつけておく。
- ②野菜類を一口大に切る。にんじんは耐熱ボウルに入れて大さじ1の水を入れてラップし、レンジで4分加熱する。
- ③Bをカップなどに入れて、混ぜ合わせておく。
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油をひき、胸肉に焼き色がつくまで焼き、油をきります。
- ⑤フライパンに玉ねぎ、野菜類の順番に火をとおり、キッチンペーパーでフライパンに残っている余分な油をふき取ります。
- ⑥鶏肉を加えて、作っておいたBをまわしかけて全体に絡めます。とろみが足りなければ、水溶き片栗粉の様子を見ながら加えます。

