

# 鶏ゆかり揚げ～彩り野菜の梅あん添え～

## 材料 4人分の材料

鶏もも肉	1枚(約350g)
赤しそふりかけ (ゆかり)	大さじ3/4
片栗粉	大さじ3
米油	適量
人参	1/3本(75g)
玉ねぎ	1/4個(75g)
エリンギ	中1本(25g)
オクラ	2本
米油	大さじ1
～合わせ調味料～	
梅干し	2個(35g)
砂糖	小さじ2
米酢	大さじ1
水	100ml
～水溶き片栗粉～	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

優秀



## 作り方

- ① 鶏もも肉を大きめの一口大(20～30g)に切り、赤しそふりかけをまぶしよく揉み込む。
- ② 片栗粉を①全体にまぶし、170℃の油で揚げる。2～3分で下面に揚げ色がついたら裏返し2～3分揚げ、取り出す。

### 合わせ調味料を作る

- ③ 梅干しの種をとり、たたいてペースト状にする。
- ④ 水、③の梅干しのペースト、砂糖、米酢を合わせる。

### あんを作る

- ⑤ オクラのへたとがくを取り除いた後、水洗いし、塩で板ずりをする。1分程塩ゆでし、引き上げる。5mmの小口切りにする。
- ⑥ 人参は3cm長さ、エリンギは半分の長さに切った後、千切りにする。玉ねぎは繊維に沿って千切りにする。
- ⑦ ⑥の野菜を小鍋に入れ、油を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑧ ⑦に合わせ調味料を加え、ひと煮たちしたら⑤のオクラを加え水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。  
②のから揚げにあんをかける。

- ・ゆかりで下味をつけている工夫がおもしろく、おいしいメニューでした。
- ・彩りも良く梅のあんがおいしい料理でした。

