



鶏の黄金焼き



【盛り付け例】

《材料》

幼児5人分(大人2人分)

・鶏もも肉	300g	・みりん	小さじ1と1/2
・卵	1個	・酒	小さじ2
・片栗粉	大さじ1(適量)	・しょうゆ	小さじ1と1/2
・油	小さじ1		
★だし汁		◎水溶き片栗粉	
・かつお節	2.5g	・片栗粉	小さじ1(適量)
・だしをとるお湯	50CC	・水	小さじ1(適量)

《下準備》

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにして塩をふっておく。
- ② 卵は溶きほぐしておく。
- ③ かつお節とお湯でだし汁をとる。

《作り方》

- ① 鶏肉に片栗粉をまぶし、卵をからませる。
- ② フライパンに油を熱し、中火で鶏肉の両面を色よく焼く。
- ③ 別鍋にだし汁とみりん、酒、しょうゆを熱し、◎の水溶き片栗粉でトロミをつけてあんを作る。
- ④ ②を盛りつけ、③のあんをかける。

※ 薄口しょうゆを使用すると、黄金色にきれいに仕上がります。
その場合は(幼児)薄口しょうゆ 小さじ1となります。

※ 盛り付け例の写真は、スティック状にしたキュウリと人参を茹で、添えています。