



茄子と鶏肉の揚げびたし

材料(4人分)

なす	1本
鶏もも肉	240g
塩	適量
片栗粉	適量
揚げ油	
いんげん	2~3本
顆粒だし	小さじ1/2
水	3/4カップ
しょう油	大さじ1
きび砂糖	大さじ1
米酢	小さじ2

①

作り方

- ①なすは乱切りにして水にさらしておく。
- ②いんげんは3cmくらいに切り、さっと茹でておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、塩をふり、片栗粉をまぶす。
- ③①を鍋で煮立たせておく。
- ④なすの水気をよくきり、素揚げする。
- ⑤②をからりと揚げる。
- ⑥③を弱火で加熱しながら、なす、から揚げ、いんげんを入れて、軽く煮て、味を含ませる。

