

西城
支部3~4
人分

材 料

・鶏むね肉	-----300g	たれ
・ヒバゴンネギ	-----適量	・ほめられ酢-----大さじ3 ・めんつゆ-----大さじ3 (3倍濃縮) ・おろししょうが-----適量 ・ごま油-----大さじ1
・酒	-----大さじ1	
・しょうゆ	-----大さじ1	
・片栗粉	-----適量	
・小麦粉	-----適量	
・揚げ油	-----適量	

作 り 方

- ①鶏むね肉は火が通りやすいように切れ目を入れ肉の厚さをそろえる。皮はフォークで数か所つき、酒、しょうゆに30分つけ込み下味をつける。
- ②片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせて①にまぶして油で揚げる。
- ③たれの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ヒバゴンネギを小口切りにする。
- ⑤②を食べやすい大きさに切り、ヒバゴンネギをたっぷりと盛り、たれをかける



鶏むね肉の甘酢かけ

