

水なす・鶏の甘酢漬



材料(4人分)

- 水なす 2個
- 鶏もも肉 1枚
- 玉ねぎ 100g
- A
 - トマトケチャップ 大3杯
 - 砂糖 大1杯
 - 酢 大2杯
 - 醤油 大2杯
 - 生姜絞り汁 小1杯
 - ごま油 小1杯
 - スープ 1/3カップ
- 酒 大1杯
- 片栗粉 大3杯
- 揚げ油 適量

作り方

作り置きにも、もてなしや弁当の一品にも

- ① 水なすは、1口大の乱切りに、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鶏もも肉を1口大に切り、酒・片栗粉と袋に入れて揉み4～5分おく。
- ③ 鍋に油を入れ①の水なすを素揚げ②も揚げる。
- ④ バットにAを入れ、③を漬け込む。
- ⑤ 皿に④を盛付ける。
(玉ねぎスライスは少量トッピングにしましょう。)