

# 車麩と大豆の揚げ煮

白ごはんに合わせてすすむ1品です。

## ★材 料 (1人分)

|         |      |
|---------|------|
| 鶏肉ももこま切 | 30g  |
| おろししょうが | 0.4g |
| しょうゆ    | 1.5g |
| 酒       | 1.0g |
| 片栗粉     | 4.5g |
| 大豆(乾)   | 8g   |
| 片栗粉     | 2.5g |
| 扇麩カット   | 2g   |
| 揚げ油     |      |
| 上白糖     | 1.2g |
| しょうゆ    | 1.5g |
| みりん     | 1.2g |
| 酒       | 2.4g |



## ・・・つくりかた・・・

- 1 大豆は前日もどし、冷蔵庫へ入れておく。
- 2 扇麩は水にもどす。鶏肉は調味料に漬けておく。
- 3 扇麩は素揚げにし、鶏肉と大豆は片栗粉をつけて揚げる。
- 4 調味料を合わせ、たれを煮る。
- 5 揚げた扇麩、鶏肉、大豆をたれにからめる。