

料理名（ 鶏肉と大豆のピーナッツあえ ）



食品名	材料4人分
揚げ油	適量
鶏モモ角切り	200g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
しょうが絞り汁	小さじ1/2
乾燥大豆	40g
片栗粉	適量
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
ダースピーナッツ	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
本みりん	大さじ1/2
水	大さじ2

A

（作り方）

- ① 鶏肉はしょうゆ、酒、しょうが絞り汁で下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 大豆は一晩水につけて水をきり、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ にんじんはサイコロ、ピーマンは色紙切りにし、茹でる。
- ④ A を煮立たせ①②③と煎(い)ったピーナッツをあえる。

☆料理についてのコメント

大豆が苦手な人も食べやすいメニューです♪