

七宝酢鶏



調理時間: **20分**



カロリー: **535 kcal**



材料

《 2人分 》

| | |
|------------|--------|
| 鶏もも肉 | 1枚 |
| 塩、酒、片栗粉 | 各少々 |
| れんこん | 100g |
| さつまいも | 小1本 |
| にんじん | 1/2本 |
| セロリ | 1/4本 |
| ピーマン | 2個 |
| 玉ねぎ | 中1個 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| 赤唐辛子 | 1本 |
| 黒酢 | 大さじ2 |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |
| 【A】 | |
| 酒 | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ1.5 |
| 醤油 | 大さじ1.5 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂身は取り除き、一口大の大きさに切る。
ボウルに鶏もも肉、塩、酒、片栗粉の順に入れてしっかりと手で揉みこみ味をなじませる。
2. れんこん、さつまいも、にんじん、セロリ、ピーマンは乱切りにする。れんこん、さつまいも、セロリは水にさらす。玉ねぎはくし型に切る。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がるまで加熱し、サラダ油と赤唐辛子を加えて1の鶏もも肉を入れてフタをして弱火にする。
鶏もも肉から脂が出てきたら中火にし、ピーマン以外の野菜を入れて炒め合わせ、【A】を加えてフタをし蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 3にピーマンと黒酢を加えて混ぜ、水溶き片栗粉でトロミをつける。