

# チキンマリネ



## 【材料：2人分】

鶏肉	120g
塩コショウ	少々
でんぷん	適量
揚げ油	適量

★ピーマン	20g
★人参	8g
★玉ねぎ	20g

☆砂糖	小さじ2分の1
☆酢	小さじ2分の1
☆ウスターソース	小さじ1
☆オリーブオイル	小さじ1

## ■■■つくり方■■■

- ① 鶏肉に塩コショウを振り、でんぷんをつけて揚げる
- ② ★をみじん切りにし、さっと湯通しし、水気を絞る
- ③ ☆の調味料を混ぜたら、②と混ぜ合わせる
- ④ ①に③をかけて出来上がり