

チキンマリネ



【材料：2人分】

鶏肉	120 g
塩コショウ	少々
でんぶん	適量
揚げ油	適量
★ピーマン	20 g
★人参	8 g
★玉ねぎ	20 g
☆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、でんぶんをつけて揚げる
- 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