

鶏肉とかぼちゃのオレンジソース



【材料：2人分】

鶏肉（2センチ幅の厚さ）	40g
南瓜	70g
でんぷん	適量
揚げ油	適量
★100%ミカンジュース	大さじ2
★砂糖	適宜
★醤油	大さじ1
★みりん	小さじ1
☆酒（下味用）	小さじ1
☆塩（下味用）	少々

■■■つくり方■■■

- ① 鶏肉とかぼちゃを一口大にカットし、鶏肉に☆で下味をつける
- ② ①にでんぷんをつけて揚げる
- ③ ★を加熱調味し、②と混ぜ合わせて出来上がり