

甘夏みかんの酢鶏

1 人分 427Kcal



【材料 (4 人分)】

甘夏みかん (大)	2 コ
鶏もも肉	400g
塩	少々
胡椒	少々
小麦粉	10g
揚げ油	適量
はちく	100g
人参	100g
ししとう	12 本
パプリカ赤、黄	50g

●あん

しょうゆ	大 3
砂糖	大 3
酢	大 3
中華スープ	1/2C
ごま油	小 1
水溶き片栗粉	大 2/3

【作り方】

- ①甘夏みかんは皮をむく。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、少しの塩、胡椒をして小麦粉をまぶし油で揚げる。
- ③はちくは 1cm の厚さに切り、人参は乱切りしてかた茹でする。パプリカは好みに切る。
- ④③とししとうをさっと炒め②を加える。
- ⑤あんの材料を混ぜ合わせ④に入れて手早く混ぜ、全体にとろみがつけば甘夏みかんを加えさっと混ぜ、器に盛りつける。

- * 夏みかん以外に、はっさく、河内晩柑などでも美味しくできます。
- * 甘夏みかんの旬は 2 月～ 6 月。