

鶏ささ身と香味野菜のみかんソースだれ

1 人分 278Kcal



【材料 (4 人分)】

鶏ささ身…………… 4 本
塩…………… 少々
胡椒…………… 少々
小麦粉…………… 大 2
サラダ油…………… 大 2

温州みかん…………… 400g
玉ねぎ…………… 50g
みょうが…………… 2 コ
赤、黄パプリカ…………… 20g
みつ葉…………… 1/3 束

●みかんソースだれ

みかん 100% ジュース …… 400cc
チキンヴィヨンのもと…………… 2/3 コ
砂糖…………… 小 1
塩…………… 少々

【作り方】

- ①鶏ささ身はスジを取り 5mm にそぎ切りにし、軽く塩、胡椒をし、小麦粉をまぶし少しの油で両面焼き火を通す。
- ②みかんソースだれの材料を合わせ①を熱いうちにつけ込む。
- ③みかんは皮を取る。紫玉ねぎはスライス、みょうがは細切り、パプリカはうす切りにしこれらを②に加えてつけ込む。
- ④器に③を盛り、みつ葉を 3cm に切り上に散らしていただく。

- * みかんは何を利用しても良い。
- * 鶏肉の代わりに魚、ハム、芋類を利用しても良い。
- * 温州みかんの旬は 10 月～ 3 月。