

レシピ

鶏肉のマリネ



材料（4人分）

鶏もも肉(70g)程度	4枚
片栗粉	適量
玉葱	1/2
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
酒	小さじ1
水	適量
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

A

POINT

玉葱は、生のまま熱い調味液につけても美味しく召し上がれます。またレモン果汁を加えると、醤油を控えても美味しく召し上がれます。つけてから少し置くと、味が染みて美味しくなりますよ。

作り方

- ①玉葱は2mm程度にスライスしておく。
- ②鍋にごま油を熱し、玉葱を炒める。
- ③玉葱に火が通ったら、Aの調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤③の調味液に酢をまぜ、揚げた鶏肉につけて完成。

