

鶏肉のバーベキューソース



■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・鶏もも肉.....50g
- ・塩.....0.25g
- ・こしょう.....0.01g
- ・酒.....2g
- ・薄力粉.....3g
- ・片栗粉.....3g
- ・揚げ油.....5g
- ・葉ねぎ.....1.5g
- ・かぼす果汁.....1g

(ソース材料)

- ・りんご.....5g
- ・しょうが.....0.3g
- ・にんにく.....0.3g
- ・濃口しょうゆ.....3g
- ・三温糖.....1.8g
- ・トマトケチャップ.....1.8g
- ・麦みそ.....0.8g
- ・水.....2g

■ 手順

1. 下準備

- ・鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- ・薄力粉と片栗粉を混ぜておく。
- ・葉ねぎはみじん切りにしておく。
- ・りんご（皮付）、しょうが、にんにくはすりおろしておく。
- ・生のかぼすは汁を絞っておく。

2. 調理

- ①鶏肉に薄力粉と片栗粉を混ぜたものをつけて、170℃の油で揚げる。
- ②小鍋に、ソース材料を全て入れて煮立て、葉ねぎを加え、最後にかぼす果汁を入れる。
- ③②に①を入れ、煮絡める。