



## 鶏肉のこってり揚げ煮



### 材 料 2人分

鶏もも肉（皮なし）	..... 大 1 枚	鶏ガラスープ	..... 200 cc
豆腐（ソフト木綿）	..... 2/3 丁	濃い口しょうゆ	..... 60 cc
小麦粉	..... 大さじ 2	みりん	..... 30 cc
揚げ油	..... 適量	砂糖	..... 30 cc
青ねぎ	..... 少々	七味唐辛子	..... (お好みで)

### 作り方

- ① 鶏肉はひとくち大に切る。
- ② 豆腐はペーパータオルで包み、しばらく水を切って、8等分に切る。
- ③ 鶏ガラスープ、しょうゆ、みりん、砂糖は合わせてあらかじめ温めておく。
- ④ ①、②に小麦粉をつけて、170度くらいの油で表面がきつね色になるまで揚げ、油を切っておく。
- ⑤ 青ねぎは、細めの斜め切りにする。
- ⑥ ③のスープに④を入れて5分ほど煮て器に盛り付ける。斜め切りにしたねぎを添える。お好みで七味唐辛子をかける。