



※画像はイメージです

コクのあるおろし煮で食欲の秋到来！！

鶏肉と秋なすの揚げおろし煮

材 料 (4人分)

鶏もも肉	250g
A [しょうが汁・しょうゆ・酒]	各小さじ1
なす	2個
エリンギ	1パック(100g)
大根	250g
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
B [だし汁]	大さじ5
[しょうゆ・みりん]	各大さじ3
小ねぎ(小口切り)	4本

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切ってAで下味をつける。
2. なすは横半分に切ってさらに縦に4つ割りにし、エリンギは食べやすく切る。
3. 大根はすりおろす。
4. 1の汁気をきって小麦粉をまぶす。
5. 揚げ油を170度に熱して2を素揚げし、180度の油で4をカラリと揚げる。
6. 鍋にBを煮立てて5を入れ、ひと煮して3を汁ごと加え、温める程度に火を通す。
7. 器に6を盛って小ねぎの小口切りを散らす。