

鶏唐場の牛乳あんかけ

優良賞



あかまともひろ
赤間智宏



材料・分量(4人分)



作り方

- ・ 鶏むね肉……………600g
- ・ 牛乳……………400ml
- ・ 鶏ガラスープ……………400ml
- A { 塩・こしょう……………適量
- ・ しょう油……………適量
- ・ 酒……………適量
- ・ 卵……………1個
- ・ 片栗粉……………適量
- ・ 小麦粉……………適量
- ・ コーンスターチ……………適量
- ・ 赤パプリカ……………1/2個
- ・ 黄パプリカ……………1/2個
- ・ 長ねぎ……………1本
- ・ アスパラ……………2本
- ・ 粉山椒……………適量

- ① 鶏肉を一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ② パプリカ、長ねぎを極細に千切りして水にさらしておく。
- ③ アスパラを縦半分になり、3~4cmに切る。
- ④ ①の鶏肉を油で揚げ、中まで火を通す。アスパラも高温でさつと油で揚げる。
- ⑤ 鍋に鶏ガラスープ、牛乳を入れ軽く沸騰させ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ①に水溶きコーンスターチを入れとろみをつける。
- ⑦ 皿に唐揚げを盛り、⑥をかけ。アスパラを添えて、真ん中に②の野菜をのせて粉山椒をふりかければ完成！

ポイント

- ・ 鶏むね肉を使用することで材料が安くすみ、家庭で気軽に簡単に作れます。