

## 秋の食材をつかったレシピ③

# 『パリパリチキンのきのこ甘酢あんかけ』

### 材料(1人分)

鶏もも	150g
塩コショウ	少々
えのき	15g
しめじ	15g
まいたけ	20g
たまねぎ	15g
人参	10g
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	50ml

甘酢あん



### 〔献立例〕

- 主食:ごはん
- 汁物:ナスとあげのみそ汁
- 主菜:パリパリチキンのきのこあんかけ
- 副菜:かぼちゃの煮物

### つくり方

- ① 鶏ももはペーパーで余分な水分を拭き、塩コショウで下味をつける。
- ② フライパンで皮目がパリッとするまで焼く。
- ③ キノコ類、は食べやすい大きさに切り、人参玉ねぎは千切りにする。
- ④ キノコ類、人参、玉ねぎを、調味料を入れた鍋で煮て、火が通ったら片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 鶏ももを食べやすい大きさにカットし、お皿に盛りつけ、上からキノコあんをかけて完成。

