

鶏肉のノルウェー風



大人 4 人分

材料	分量
鶏もも肉	320 g
じゃが芋	240 g (中 3 個)
人参	200 g (小 1 本)
片栗粉	65 g
油(揚げ用)	適量
グリーンピース	16 g
ケチャップ	75 g (約大さじ 4)
ウスターソース	15 g (約大さじ 1)
塩	少々(0.5 g)
三温糖	15 g (約小さじ 2・大さじ 1)
(下準備)	
● じゃが芋…小さめの乱切り	
● 人参…小さめの乱切り	
● 鶏肉…2~3cm角に切る	

(作り方)

- ① 人参、グリーンピースは、それぞれ茹でておく。
- ② 約 170℃に熱した油で、先にじゃが芋を揚げる。
- ③ 片栗粉をまぶした鶏肉を揚げる。
- ④ ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖を、煮立て、ケチャップあんを作る。
- ⑤ 具材を④のケチャップあんからめる。

