酢鶏

調理時間：20分　分量：4人分

材料

- 鶏むね肉　1枚
- ◆砂糖　小さじ1
- ◆酒　小さじ1
- ◆醤油　大さじ1
- 片栗粉　大さじ3
- ピーマン　3個
- 玉ねぎ　1個
- 人参　1/2本
- しいたけ　2個
- ◎米酢　大さじ2
- ◎水　大さじ1
- ◎ケチャップ　大さじ1
- ◎ウスターソース　小さじ1
- ◎醤油　小さじ1
- ◎砂糖　小さじ1
- サラダ油　大さじ2
- ごま油　大さじ1
- 酒　大さじ2

作り方

1. 鶏むね肉は皮をはぎ、フォークなどで穴をあける。繊維を断ち切りながら一口サイズに切る。◆を揉み込み下味をつける。
2. ピーマンは種とワタをとり除き乱切りにする。玉ねぎは1.5㎝角、人参は小さめの乱切り、しいたけはそぎ切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、強火でピーマンをさっと炒める（30秒程度）。一度器に取り出す。フライパンをふく。
4. 1の鶏肉に片栗粉をまぶす。
5. フライパンにごま油を入れて熱し、4、人参、玉ねぎ、酒を入れ蓋をして約3分、弱めの中火で加熱し蒸し焼きにする。
6. 鶏肉を裏返し、しいたけを加え、再び蓋をして約2分、加熱する。
7. ◎を合わせる。
8. 6に7を加え全体を混ぜる。トロミが付いたらピーマンを戻し、ひと混ぜしたら完成。

ワンポイント アドバイス

・ピーマンは油と相性が良い食材です。先にサッと油で炒めることで、シャキシャキ感を保て、苦味も抑えることができます。