

【ズッキーニと鶏肉の甘酢あんかけ丼】



3～4人分

(材料)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・玉ねぎ 1個
- ・ズッキーニ 1～2本
- ・パプリカ 1個

《鶏もも肉下味》

- ☆酒 大さじ1/2
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ☆塩 ひとつまみ
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎おろし生姜 少々
- ・片栗粉 大さじ4ぐらい

《甘酢あん》

- ・水 200cc
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ4強
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・片栗粉（水溶き片栗粉用） 大さじ1
- ・水（水溶き片栗粉用） 大さじ1

(作り方)

1. 鶏もも肉を一口大に切り、☆の調味料を加えてもみこむ。◎の調味料を加えてもみこみ、しばらくおく。
2. その間に野菜を一口大に切る（乱切り）。甘酢あんの調味料はあわせておく。
3. 1に片栗粉をまぶし、油をしいたフライパンでカリッとなるまで焼く。焼き終わったら皿に移しておく。
4. 野菜を油をしいたフライパンで焼く。火が通ったら、あわせておいた甘酢あんの調味料を投入し、水溶き片栗粉をいれる。強火にしてぐつぐつしてきたら、鶏肉を投入。あんと絡まったらごはんの上に乗せて完成。