

料 理 名	鶏肉と夏野菜のマリネ	
材料名（４人分）	数量(ｇ)	調 理 法
鶏もも肉	250g	① 鶏肉は一口大に切り、おろし生姜、酒、しょうゆに 15 分漬け込み、片栗粉を付けて、180℃の油できつね色に揚げる ② 玉ねぎは縦半分のスライスにし、水にさらす。きゅうりは縦半分のスライス、トマトは 1 cm角のコロコロに切る ③ ボウルに砂糖、塩、酢、だし汁を入れ、よく混ぜ、調味液を作る ④ ③に①、②を入れ調味液と絡めて完成
おろし生姜	小 0.5	
酒	小 1.5	
しょうゆ	小 1.5	
片栗粉	30g	
サラダ油	適宜	
玉ねぎ	60g	
きゅうり	50g	
トマト	50g	
砂糖	小 2	
塩	少々	
酢	大 1.5	
だし汁	30 c c	
【特記事項】		