

# 鶏竜田と焼き野菜の柚子あん

ジャンル

肉類 和



## 鶏竜田と焼き野菜の柚子あん

材料

鶏もも肉	330 g
人参	70 g
蕪	180 g
万能ネギ	適量
塩・胡椒	適量
片栗粉	適量
宝印柚子あんかけ（高知県産柚子果汁入り）	150 g

作り方

【フライパン使用時】  
1、鶏もも肉を20g大に切り、塩胡椒で味付けをし、片栗粉をまぶしておく。  
2、蕪は1cmのちよう切り、人参は短冊切りにする。  
3、熱したフライパンに油を熱し、蕪と人参にほんのり焼き色がつくまで中火で焼き、取り出す。  
4、フライパンに油を中火で熱し、1の鶏もも肉を並べて焼き、焼き色がついたらひっくり返して蓋をして焼く。  
5、火が通ったら、3の野菜をフライパンに戻し、柚子あんを入れて20秒程炒めからめる。  
6、皿に盛り付け、万能ネギを振って出来上がり。

【フライヤー使用時】  
1、鶏もも肉を20g大に切り、塩胡椒で味付けをし、片栗粉をまぶし、約2分半揚げ。  
2、蕪は1cmのちよう切りもしくは小さめの楕円切りにし、人参は短冊切りにし素揚げする。油はしっかり切る。  
3、ボールに1の鶏唐揚げと野菜を入れ、柚子あんを絡める。  
4、容器に盛り付け、万能ネギをトッピングし出来上がり。

調理時間

20分

分量

3人分

製品番号・製品名

季節

秋・冬

商品部類

和風たれ



35925 宝印 柚子あんかけ（高知県産柚子果汁入り）