



鶏肉とかぼちゃの オレンジソース和え



鶏肉のから揚げと、素揚げにしたかぼちゃをたれで和えたものです。
「たれ」に少量のオレンジジュースを使い、ほのかな甘みと酸味が味わえます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：227kcal
タンパク質：9.0g
塩分：0.6g

かぼちゃが硬くて切りづらい時は、レンジで加熱してから切ってください。

材料	4人分
鶏もも肉	170g
酒	大さじ1強
片栗粉	適量
かぼちゃ	170g
揚げ油	適量
◆オレンジジュース (果汁100%)	20cc
◆醤油	大さじ1弱
◆上白糖	大さじ1弱
◆本みりん	大さじ2/3
◆白いりごま	小さじ2弱



作り方



- 1 鶏もも肉は皮を取り、2cmの角切りにし、酒で下味をつけておく。
- 2 かぼちゃは1.5cmの角切りにし、170℃の油で素揚げする。
- 3 ①に片栗粉を付けて、185℃の油で揚げる。
- 4 ◆の材料を鍋に入れて加熱し、ソースを作っておく。
- 5 ②と③を熱いうちに④のソースで和える。

かぼちゃは、栄養価も高く年中食べられる野菜です。煮物やサラダで食べることが多いですが、主菜として食べられるおすすめの一品です。

