

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



甘酒活用術!
みりんの代わりに
甘酒を使用♪

甘酒で鶏肉の甘辛炒め



材 料 (2人分)

鶏もも肉	300g
片栗粉	適量
油	適量
【A】(混ぜ合わせておく)	
甘酒	100ml
醤油	大さじ1
味噌	小さじ1
一味唐辛子	小さじ1/2
おろしにんにく(チューブ可)	小さじ1/2

作 り 方 (調理時間 約20分)

- ① 鶏もも肉を一口サイズにカットし、表面に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を引いて熱し①を焼く。
- ③ 表面全体に焼き色が付いたら火を弱める。
【A】を加え蓋をし、中火で約3分蒸し焼きにする。
- ④ 約3分後、蓋を開け強火で水分を飛ばしながら煮絡める。
- ⑤ 全体にとろみが付いたら火を止め、盛り付けて完成。



事前に【A】に漬け込んでおけば、より味が染み込み、甘酒効果もあって肉が柔らかくなります。今回は時短メニューとして、片栗粉をまぶすことでとろみが付き鶏肉全体にタレが絡まるので、味付けはバッチリ!