



鶏むね肉の甘酢あんかけ
黒ゴマだれの白玉団子



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(小山地区)
提供月：平成30年3月



鶏むね肉の甘酢あんかけ 作り方

- ①鶏むね肉は1cmの厚さのそぎ切りにする。
- ②材料Aを混ぜ合わせ、鶏肉に加えて片栗粉をまぶして10分程置いておく。
- ③人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、鶏肉を両面焼く。
- ⑤人参と玉ねぎを加えて、全体に油がまわるまで炒める。
- ⑥甘酢あんの材料を混ぜて加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦盛り付け後、細ねぎを添える。



黒ゴマだれの白玉団子 作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を手で崩して混ぜ、よくこねる。
- ②①を小さく丸め、沸騰した湯で浮き上がってから1分程してから冷水にとる。
- ③②の水気をきり、Aをよく混ぜ合わせたたれをかける。



鶏むね肉の甘酢あんかけ 材料(4人分)

鶏むね肉	400g
A) 酒	大1
A) 醤油	小1
A) 塩	小1/3
A) 砂糖	小1/2
片栗粉	大4
玉ねぎ	200g
人参	70g
サラダ油	大2
細ねぎ	適量
【甘酢あん】	
砂糖	大3
醤油	大2
酢	大3
水	大4
片栗粉	小2

黒ゴマだれの白玉団子 材料(4人分)

白玉粉	150g
絹ごし豆腐	200g
A) 黒練りごま	50g
A) 砂糖	大2
A) 塩	少々
A) 水	大2