

料理名

みかんニヨムチキン

使用する食材と分量

(4人分)

※和歌山県産農産物の食材  
には★印を明記

料理写真



- ★鶏むね肉 ... 300g
  - 塩 ... 3g ★揚げ油 ... 小1/2
  - 酒 ... 15cc ★醤油 ... 20g
  - 片栗粉 ... 10g ★生卵 ... 1かけ分
  - 白栗粉 ... 適量
- ★みかん ... 1ヶ
  - 砂糖 ... 大1
  - みりん ... 大1
  - コチニャン ... 大2
  - ケチャップ<sup>0</sup> ... 大2
  - ゴマ油 ... 大1
  - 白ゴマ ... 大2
  - 醤油 ... 11/2
  - ★ニンクアリオリ ... 11/2
- ★サニレタス 適量
  - ★水菜 適量
  - 油 適量 レンジ

作り方/調理時間 (20) 分

袋に入れておくと後々楽です

- ① 鶏むね肉を10大に切り、▲の調味料を入れてよくもみこむ。10分ほどおいておく
- ② からめりタレをつくる。□のみかんを小さめにサクサクにして耐熱容器に入れ、□の砂糖、みりんを入れて600w 2分ほど加熱する。  
◎の、残りの材料と加熱し、□を合せておく
- ③ 10分ほどおいた①に片栗粉を入れて(多め)衣をしっかりとつけておく。  
フライパンに油を熱して、揚げたタレのようにして火を入れる ※揚げた物は一旦油を切っておいておく。全て揚げあわせたフライパンに残っている油をキッチンペーパーでふきとり、揚げた鶏肉をフライパンに戻す。戻したフライパンに火をつけて◎を加えて、軽くいためつつ調味料をからめる。
- ④ お皿にサニレタスと水菜を盛り、鶏肉を盛りかける。

②で□のみかんを小さめにサクサクではなく、みかんを大根おろし器のようなおろし器ですりおろした方がいいです

応募作品のポイント

甘辛いタレで、こよんが「進む」チキンを身近なミカンで「フルーツ」に、最後にサッとタレをからめると、栄養も進むが「子供もた」や「おいしい」ロケにしました。  
作り際も、ポリ袋に鶏肉を入れて調味料で「もみこむ」、タレのみかんのすりおろしを手伝ってもらったり子供と一緒に作るのもポイントです ※小さいお子さんの場合はコチニャンの量を減して下さい。