

2月のおすすめレシピ

鶏肉のアングレーズ

材料 4人分

鶏むね肉	8切れ
A	しょうが汁 12g
	しょうゆ 大さじ1
片栗粉	大さじ5
油	適宜
B	ウスターーソース 大さじ3
	さとう 大さじ4
パン粉	3/4 カップ



【作り方】

- ① 鶏肉は A の調味料につけ下味をつける。
- ② B を鍋に入れて火にかけて砂糖をとかし、ソースを作る。
- ③ パン粉はフライパンでこんがりと煎っておく。
- ④ ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ ④に②のソースをつけ、③のパン粉をからめる。

