

☆きゅうしょくレシピ62☆

【とりにくとだいのあまからめ】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



とりにく	120グラム・・・かくぎり
かたくりこ	20グラム(おおさじ2)
だいず(みずに)	100グラム
かたくりこ	10グラム(おおさじ1)
あげあぶら	あげものができるりょう
★しょうゆ	15グラム(こさじ2.5)
★さとう	15グラム(おおさじ1.5)
★みず	10グラム(こさじ2)

(つくりかた)

- 1 (タレをつくる) なべに★のちょうみりょうとみずをいれてにる。
- 2 とりにくにかたくりこをつけて、あぶらであげる。
- 3 だいにくにかたくりこをつけて、あぶらであげる。
- 4 あげたとりにく、だいを、タレでからめる。

