



「竜田揚げと夏野菜のトマト煮」

●材料(2名分)

「竜田揚げ」

- ・鳥モモ肉 1枚(約320g)
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・おろしショウガ 小さじ1/2
- ・おろしニンニク 小さじ1/2
- ・片栗粉 適量

「夏野菜のトマト煮」

- ・じゃがいも 1個
- ・ナス 1本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・トマトソース 200ml
- ・白ワイン 50ml
- ・白ワインビネガー 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ2

●作り方

1:鶏肉、醤油、酒、生姜、にんにくをビニールに入れてよくもみ、約20分おいておく。

2:玉ねぎ、ナス、じゃがいもを2センチ角に切る。ナスは軽く塩をふり、じゃがいもは水に漬けておく。

3:ナスはペーパーで水分を拭き取り、じゃがいもは水をよくきる。油を170℃に熱し、別々に揚げ、油をきっておく。

4:鍋にオリーブオイルと潰したにんにくを加えて熱する。香りが出てきたら、玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。

5:トマトソース、白ワイン、白ワインビネガー、3のナスとじゃがいもを加え、少し煮詰める。

5:1に片栗粉をまぶし、じっくり色良く揚げ、皿に4と一緒に盛りつけて完成。