

## 主菜

# チキンアングレス

### ●材料（2人分）

・鶏もも肉	150g
皮なし一口大 25g	(25g*6個)
・古根生姜	小さじ1/2弱
・酒	1g
・塩	少々
・でんぷん	大さじ1と1/2
・小麦粉	小さじ2
・揚げ油	—
・砂糖★	小さじ1
・トマトケチャップ★	大さじ2
・ウスターソース★	小さじ1と1/3
・水	

### 栄養士のコメント

「アングレス」は、「イギリスの」という意味のフランス語です。イギリスが発祥のウスターソースを使用しているため、「アングレス」と言われています。から揚げをたくさん作った時のアレンジとして、お弁当のおかずにもおすすめです。



### 栄養素（1人分）

エネルギー	181kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	7.5g
食物繊維総量	0.4g
食塩相当量	1.1g

### ●作り方

- ① 古根生姜はすりおろす。でんぷんと小麦粉はあわせておく。
- ② 鶏肉に古根生姜、酒、塩で下味をつける。
- ③ ②の鶏肉に粉をつけて、油で揚げる。
- ④ 鍋に水と★の材料をあわせて、火にかけ、ソースを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉に③を絡ませる。