

主菜

チキンアングレス

●材料（2人分）

・鶏もも肉皮なし 一口大25g	150g (25g*6個)
・おろし生姜	小さじ1/2弱
・酒	少々
・塩	少々
・片栗粉	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	小さじ1強



栄養素（1人分）

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

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。



●作り方

- ① 片栗粉と小麦粉はあわせておく。
- ② 鶏肉におろし生姜、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、火にかけて、ソースを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のソースを絡ませる。