

<チキンのトロピカルソテー>

フルーツの酸味の効いた甘辛の味付けがグッド！！

ビールにもよく合います。

材料（4人分）

鶏むね肉 2枚

マンゴー（缶詰） 100g

しょうゆ、酢、みりん、各大さじ2

めんつゆ大さじ1

砂糖小さじ2

小麦粉

塩、酒少々

油大さじ1

（作り方）

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩、酒をふっておく（写真1）
- ② 小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油大さじ1をしいてこんがり焼く（写真2）
- ③ 焦げ目がついたらいったん皿に取り出しておく
- ④ マンゴーの缶詰を少量の缶汁とミキサーにかけておく。

- ⑤ 調味料と④のマンゴーをあわせてフライパンで煮詰める
- ⑥ ③の鶏肉を入れて、味をからませる。(写真3)
- ⑦ 皿にレタスを敷き、盛り付け、トマトなどを添えて完成(写真4)