



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪
クッキング

とりにく
鶏肉のバーベ
キューソース
がけ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

とりにく はばひろきりみ 4枚 まい

もも、むねはお好みで

かたくり こ 大さじ4 おお

あ あぶら てきりょう
揚げ油 ... 適量

★バーベキューソース★

・にんにく 1かけ

・たまねぎ 4分の1個 ぶん こ

・トマトピューレ ... 大さじ3 おお

・りんご ... 4分の1個 ぶん こ

・ウスターソース ... 小さじ1半 こ はん

・しょうゆ ... 小さじ1半 こ はん

さとう おお
砂糖 ... 大さじ1

つく かた
【作り方】

①にんにく、たまねぎ、りんごはすりおろす。

②鶏肉に片栗粉をまぶし、粉をいれたらシュワツと
あわ で おんど あぶら
泡が出るくらいの温度の油で、からりと揚げる。

③バーベキューソースの材料をすべて合わせ、鍋で
かねつ
加熱する。

④食べる直前に②に③をかけていただく。

えいようか ぶん むねにく ばあい
栄養価(ひとり分) 胸肉の場合

エネルギー: 217キロカロリー

たんぱく質: 18.9グラム しつ

脂肪: 9.5グラム しぼう

えんぶん
塩分: 0.7グラム