



Recommended by SEIREI

# 食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

## 油淋鶏

中華風唐揚げ



### 材料 (4人分)

鶏もも肉	・・・240g(60g×4)
生姜	・・・4g
片栗粉	・・・32g
① 卵	・・・20g
水	・・・20cc
揚げ油	
醤油	・・・32cc
砂糖	・・・12g
② 酢	・・・28cc
ごま油	・・・8cc
根深ねぎ	・・・20g
ピーマン(赤黄緑)	・・・60g

### 管理栄養士の オススメPoint

- Point1**  
ピーマンを3色使うことで見た目も華やかに食欲をそそります。
- Point 2**  
衣に卵を入れることで外はカリッと中はふっくら仕上がります。

1人分

**195**  
kcal

食塩相当量：1.5g

### 作り方

1. 鶏もも肉を人数分に切り、おろし生姜を揉み込む。
2. ピーマンをみじん切りにし、ゆでる。
3. ②とピーマン、みじん切りにした根深ネギを鍋で一煮立ちさせてタレを作る。
4. ①を混ぜ合わせ衣を作り、180℃の油でカリッと揚げる。
5. 鶏肉を好みの大きさにカットしタレをかける。