

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

鶏肉韓国揚げ

たっぷりネギの韓国ダレがポイントです



材料（4人分）

| | |
|---------|---------|
| 鶏もも肉 | ・・・280g |
| 片栗粉 | ・・・8g |
| 揚げ油 | ・・・適量 |
| 醤油 | ・・・16g |
| 酒・みりん | ・・・各8g |
| 根深ねぎ | ・・・40g |
| おろしにんにく | ・・・2g |
| おろし生姜 | ・・・2g |
| 唐辛子 | ・・・少々 |
| サラダ油 | ・・・4g |
| ごま油 | ・・・8g |
| 水溶き片栗粉 | ・・・適量 |

管理栄養士の オススメPoint

Point1
韓国風ピリ辛ネギだれが
食欲をそそります

1人分

186

kcal

食塩相当量：1.3g

作り方

1. サラダ油でにんにく、しょうが、唐辛子を炒め、香りが出たら刻んだ根深ネギと調味料を入れ煮る。
2. 1を水溶き片栗粉でトロミをつけ、最後にごま油を加えて風味をつける。
3. 片栗粉をまぶした鶏肉を170℃の揚げ油で中心に火が通るまで揚げる。
4. 揚げた鶏肉に2のダレをかけ、トマトや青梗菜などの野菜を添える。