



Recommended by SEIREI

# 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。