

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

鶏の香味揚げ

定番の唐揚げに一工夫



材料 (4人分)

鶏もも肉	・・・12切(360g)
醤油	・・・大さじ1
料理酒	・・・大さじ1
おろしにんにく	・・・2g
おろししょうが	・・・2g
かたくり粉	・・・大さじ3
揚げ油	・・・適量
根深ねぎ	・・・1/2本
ゴマ油	・・・小さじ1
菜の花	・・・1束(200g)

管理栄養士の オススメPoint

- Point1**
韓国料理のヤンニョムチキン風に唐辛子を入れても美味しいですよ。
- Point2**
生姜に含まれるタンパク質分解酵素の働きで肉が柔らかくなります。

作り方

- 1.料理する1時間前にAを合わせて、半分量を鶏肉に漬け込む
- 2.1の汁気を切り、鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油でこんがり揚げ
- 3.残りのAとミジン切りにした根深ねぎとゴマ油を合わせ、鍋で一煮立ちさせる
- 4.揚げた鶏肉を盛り付け、3をかける
- 5.菜の花を茹でて付け合わせにする

1人分

327

kcal

食塩相当量 : 0.7g