

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。