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。

聖隷栄養部門　監修レシピ/聖隷富士病院