

鶏肉のから揚げ コチジャン甘辛だれ

<主な材料・4人分>

鶏もも肉	400g	
塩、こしょう	少々	
小麦粉	適量	
揚げ油	適量	
コチュジャン	大2	たれ
酒	大2	
みりん	大1	
ケチャップ	大1	
しょうゆ	大1.5	
砂糖	大1.5	
ごま油	大1	
にんにく (おろす)	1片	
白ごま	大さじ1	
細ねぎ	適量	
レタス	2枚	
鷹の爪	1本	



<作り方>

- ① 鍋にたれの材料を全て入れ、ひと煮立させる。
- ② 鶏肉を大きめの一口大に切り、塩、こしょうして、15分置く。
- ③ 小麦粉をまぶし、170度の揚げ油で4分程度、鶏肉の中まで火が通るまで揚げて1度取り出す。揚げ油を180度に上げて、1分程度、両面を色よく揚げる。
- ④ 揚がったら手早く①のたれに入れ混ぜ、刻んだ細ねぎ、ごま、輪切りした鷹の爪を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に千切りしたレタスをのせ、④を器に盛る。

エネルギー 330 kcal、たんぱく質 17.6 g、塩分 1.2 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)