

肉料理

鶏肉の唐揚げ 中華ネギだれ

<主な材料・4人分>

鶏肉	400g
酒	小さじ1
レモン	小さじ1
ショウガ汁	小さじ1
塩・こしょう	少々

たれ

ニンニクすりおろし	1片
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
水	大さじ1

小ネギ	1本
黒こしょう	少々
いりごま	大さじ2
赤トウガラシ	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量



<作り方>

- ① ボウルに鶏肉、酒、レモン、ショウガ汁、塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせて15分置く。
- ② 鍋にたれの材料を全て入れ、ひと煮立させる。
- ③ ①の鶏肉の水けを切って片栗粉をまぶし、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②のたれに入れ混ぜ、刻んだ小ネギ、黒こしょう、いりごま、輪切りした赤トウガラシを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛る。

【エネルギー 253kcal、タンパク質 17.8g、塩分 2.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)