

肉料理

鶏肉の韓国風甘だれ

<主な材料・2人分>

鶏モモ肉	200g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ジャガイモ	1個
揚げ油	適量
ニンニク	一片
サニーレタス	2枚
白ごま	小さじ1



調味料 A

トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ2分の1
ごま油	大さじ2分の1
コチュジャン	小さじ1
蜂蜜	小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切って、塩・こしょうしておく。
- ② ジャガイモは乱切りにして水にさらし、耐熱容器に載せてラップをかけ、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ サニーレタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ニンニクはすりおろしてボウルにAと合わせておく。
- ⑤ 170～180℃の揚げ油でじゃがいも、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げる。
- ⑥ 鶏肉、白ごまを④に加えて絡める。
- ⑦ 器にサニーレタスを盛り付け、⑥をじゃがいもと共に載せる。

【エネルギー 406kcal タンパク質 18.8g 塩分 1.3g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)