

油淋鶏とは、揚げた鶏肉に刻んだ葱やしょうゆで味付けした中華料理です。



ポイント

にんにく、生姜といった香味野菜やごま油の香りが楽しめる、味わい豊かな減塩レシピです。

材料(1人分)

☆	{	鶏もも	80g
		おろししょうが	少々
		おろしにんにく	少々
		酒	1g
		片栗粉	5g(小さじ1)
		サラダ油	8g
		酢	7g
		砂糖	3g(小さじ1)
		こいくちしょうゆ	4g
		長葱	10g
ごま油	0.3g		
パプリカ(赤)	3g		
パプリカ(黄)	3g		

作り方

- ① 鶏もも肉は、☆で20分程度漬け込む。
- ② ①に片栗粉を付けて揚げる。
- ③ 酢に砂糖を入れて、沸騰させる。火を止めて、しょうゆと刻んだ長葱、ごま油を入れて混ぜる。
- ④ パプリカは、千切りにしてさっと茹でておく。
- ⑤ 揚げた鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、③をかけ、茹でたパプリカを飾る。

栄養量(付け合わせは除く)

エネルギー205kcal たんぱく質 20.1g カリウム222mg リン133mg 食塩0.7g