

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