

作ってみよう!
きゅうしょく
メニュー

◎油淋鶏◎



ねぎダレがいっぱい欲しくなる！

●材料 (4人分)

鶏もも肉(皮つき)	240 g	漬けこむ
塩・こしょう	4つまみ ※1	
酒	7g	
片栗粉	35g	

揚げ油 適量

・タレ

醤油	20 g (小さじ4)	酢	8 g (小さじ2)
三温糖	6 g (小さじ1)	長ネギ	15 g
しょうが	1.6 g ※2	にんにく	1.6 g ※2
ごま油	3 g (小さじ1/2)	はちみつ	6 g (小さじ1)
一味唐辛子	1 ふり		

●つくり方

- ①肉に下味をつける。10分(最短)
- ②片栗粉つけて油で揚げる。
- ③タレ内の調味料・長ネギを加熱する。味見。
- ④揚げた肉に④をかける。

※1 「1つまみ」は親指+2本でつまんだ量。

※2 チューブなら1 cm

完成！！