

作ってみよう!
きゅうしよく
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) 240g
塩・こしょう 4つまみ ※1
酒 7g
片栗粉 35g
揚げ油 適量

漬けこむ

・タレ

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

完成!!

