

肉も気分もあげちゃおう！

薬味たっぷりの油淋鶏

〈材料 2人分〉 1人当たり 410kcal



鶏もも肉

1枚 (300 g)

片栗粉

適量

鶏がらスープの素

小さじ2/3

レタス

適量

料理酒

大さじ1

サラダ油

適量

肉も気分もあげちゃおう！

薬味たっぷりの油淋鶏

〈材料 2人分〉 1人当たり 410kcal

【香味だれ】

パセリ	10 g
長ねぎ	20 g
しょうが	2片
にんにく	1/2片
しょうゆ	大さじ2

酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ2/3
だしの素	少々



肉も気分もあげちゃおう！

薬味たっぷりの油淋鶏

🍅🥬🧄🍷🍴🍴🍴🍴🍴🍴
お手軽レシピ
はこだてごはん



【下準備・切り方】

鶏もも肉：半分に切り 切り込みを入れて厚さを均等にする

パセリ・長ねぎ・にんにく・しょうが：みじん切り

レタス：1cm幅の千切り

肉も気分もあげちゃおう！

薬味たっぷりの油淋鶏

🍅🥬🧄🍷お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① 鶏もも肉に鶏ガラスープの素・料理酒をかけて10分おく
- ② ボウルに香味だれの材料をすべて加えてよく混ぜる
- ③ 下味をつけた鶏もも肉の水分を取り 片栗粉を両面にまぶす

肉も気分もあげちゃおう！

薬味たっぷりの油淋鶏

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ④ 160℃に熱した油に鶏もも肉を皮から入れる
- ⑤ 片面がきつね色になったらひっくり返し中まで火を通す
- ⑥ 両面ともきつね色になったら強火で1分揚げて 取り出す
- ⑦ 揚げたての鶏もも肉を食べやすい大きさに切る
- ⑧ レタスを敷いた皿に鶏もも肉を盛り付け 香味だれをかけたら完成