

やわたオリジナル油淋鶏

【材料4人分】

鶏もも肉	2枚	柚子胡椒	5g
塩こしょう	少々	ねぎ(白い部分)	1/2本
にんにく・生姜	少々	トマト	1ヶ
りんご酢	30cc	レモン	
濃口醤油	15cc	サラダ菜	
料理酒	10cc		
砂糖	大さじ1.5		
ごま油	少々		
にんにく・生姜	少々		

A

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょう・にんにく・生姜で下味をつける。
- ②①に小麦粉をつけて揚げる。
- ③鍋にAの調味料を入れて少し煮詰める。
- ④③にみじん切りにしたねぎを加えさっと火を通す。
- ⑤④に柚子胡椒を加える。
- ⑥揚げた鶏肉をカットし、上から⑤をかける。
- ⑦サラダ菜・スライスレモン、サイコロ大にカットしたトマトを飾る。



【一人分の栄養価】

エネルギー 260kcal

塩分 1.7g

【ポイント】

・柚子胡椒でアクセントをつけ、りんご酢でまろやかに仕上げました。りんご酢を黒酢に代えると酸味が増してさっぱりと食べられます。

