



揚げ鶏のみぞれあん

いつもの揚げ鶏に
みぞれあんをかけるだけで
ヘルシーでボリュームもアップ。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

鶏もも肉の中まで火が通るよう、長めの時間で揚げて、カリッと仕上げます



POINT 2

野菜に含まれるビタミンCは、加熱すると外に溶け出しやすくなるので、辛み大根おろしを加えたら、さっと火を通す程度にします

〈材料 (2人分)〉

- 辛み大根 70g
- 辛み大根菜 (または万能ねぎ) 20g
- 鶏もも肉 1枚 (250~300g)
- 塩 ふたつまみ
- 片栗粉 適量
- しめじ 1/2房 (50g)
- なめこ 50g
- 揚げ油

A

- だし汁 1/2カップ
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1

〈作り方〉

- 1.辛み大根はおろし器ですりおろし、水気を絞らずにおく。辛み大根菜 (または万能ねぎ) は塩 (分量外) を入れた熱湯でさっと茹で、小口切りにする
- 2.鶏もも肉は一口大に切って塩をふり、よく揉み込む。片栗粉をたっぷりたまぶし、180℃に熱した少なめの油でしっかり揚げる (Point1)
- 3.みぞれあんをつくる。鍋にAを合わせ、まぜながら温める。しめじ、なめこを加え、ひと煮立ちしたら、辛み大根おろしを加え、さっと火を通す (Point2)
- 4.揚げたての2を器に盛り、温めた3 (みぞれあん) をかける。1の辛み大根菜 (または万能ねぎ) を散らす