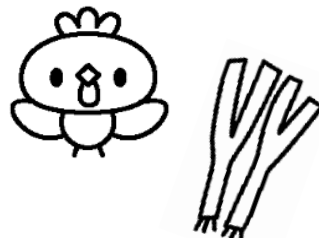




肉・魚・サラダにも相性が良い簡単万能タレ！

ユーリンチー

☆揚げない油淋鶏



【材料】大人2人分、子ども1人分

鶏もも肉	200g
小麦粉(又は片栗粉)	大さじ1
油	大さじ2
長葱	1/4本
水	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
醤油	大さじ1
にんにくチューブ	2～3cm
しょうがチューブ	2～3cm
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①長葱はみじん切りにしておく。
- ②唐揚げ用の鶏肉に衣の小麦粉をつける。
(ビニール袋に鶏もも肉、小麦粉を入れ、口を閉めて振ると均等に粉が付く)
- ③フライパンに少し多めの油をひいて、鶏肉を弱火でじっくりと両面を焼く。
(オーブンレンジ：180～200度で15～20分程度)
- ④焼いている間に、①に水を入れて、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
砂糖からごま油を加えてよく混ぜる。
- ⑤焼いた鶏肉に④のタレをかけて出来上がり。



鶏肉につける粉は、小麦粉の場合はしっとり、片栗粉の場合はカリッと仕上がります！
ブレンドしても美味しいです♪
タレの酸味が気になるようでしたら、再度レンジで加熱して、調整してみてください。
サラダを添えて、タレをドレッシングとして一緒に食べると美味しいですよ！



令和7年3月号

