

とってもヘルシー！ 油で揚げない

ユーリンチー 「油淋鶏」

【材料 4人分】

鶏モモ肉…………… 2枚
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/5
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
サニーレタス…………… 適量

〈タレの材料〉

長ネギ…………… 1本
おろし生姜…………… 小さじ1.5
ポン酢……………大さじ3
ごま油……………大さじ1.5
砂糖…………… 小さじ1.5

1個分 栄養量

•エネルギー 595kcal •脂質 44.9g
•たんぱく質 31.2g •塩分 1.2g



★ここがポイント
焼き時間は、2分くらいが目安です。

フライパンにサラダ油をひき、鶏モモ肉を皮目を下にして並べます。強めの中火で皮に焦げ目がつくくらいまで焼きます。



鶏モモ肉は余分な脂を取り除き半分に切ります。厚みのある部分は切り込みを入れ、大きさを整えます。ボウルに酒を入れ塩を溶かします。これを調理用ポリ袋に移し鶏モモ肉を入れてよく揉み込み10分ほど置きます。



★ここがポイント
5分くらいが目安です。

肉を裏返して蓋をします。弱めの中火にして肉に火が通るまで蒸し焼きにします。



長ネギをみじん切りにし、ボウルに入れます。おろし生姜、ポン酢、ごま油、砂糖を加えてよく混ぜ合わせればタレの完成です。



一旦火を止め蓋をはずし、余分な脂をペーパータオルでふきとります。再び強火にし、皮目をパリッと焼き上げます。最後に食べやすい大きさに切って、器に盛り付け、2のタレをかけて完成です。



1をバットなどに出します。余分な水気をペーパータオルでふきとり、片栗粉を全体にまぶします。

