

とってもヘルシー！

油で揚げない

ユウリンチー 「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。



4

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。ポ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。



1

★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。



5

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



2

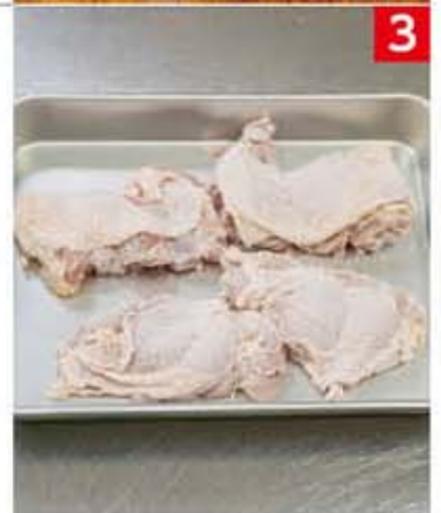
最後に食べやすい大きさに切って、器に盛り付け、2のタレをかけて完成です。

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。



6

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。



3