

～焼くことで油をカット！たれを絡めて食べやすく！～

やきから揚げ(ユーリンチーだれ)



材料(4人分)

鶏もも肉	20g×16切れ(320g)
酒	小さじ1杯弱
しょうゆ	小さじ1と1/3杯
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
片栗粉	大さじ1杯弱
小麦粉	大さじ1杯弱
サラダ油	大さじ1/2杯
長ねぎ	20cmくらい(2/3本)
しょうが・にんにく	少々
しょうゆ	小さじ2杯
やさしいお酢	大さじ1/2杯強
砂糖	小さじ1杯強
※鶏がらスープ	3/5カップ
ごま油	小さじ1杯
片栗粉	小さじ1杯強

※鶏がらスープは粉末を水に溶いて作っておきます。

<作り方>

- 1 ビニール袋に鶏もも肉、おろししょうが、おろしにんにく、酒、しょうゆ、サラダ油を入れてよくもみこんでおきます。
- 2 1をビニール袋からボウルに移し、小麦粉、片栗粉を合わせてふり入れ、軽く混ぜ合わせておきます。
- 3 天板にオープンシートを敷き、その上に2の鶏肉を並べてオープントースターで片面8～9分焼き、裏返して、美味しそうな焼き色が付くまで焼きます。(計13分程度)
ペーパータオルの上に並べて脂を落とします。
- 4 【ユーリンチータレを作る】
ねぎ、しょうが、にんにくは細かく刻んでおきます。
- 5 鍋にごま油を熱し、4を入れます。焦げない程度に火が通ったら、鶏がらスープ、しょうゆ、やさしいお酢、砂糖を入れます。
- 6 ある程度、火が通ったら、水溶き片栗粉(分量外の水で溶いておく)を入れて、しっかり火を通し、とろみをつけます。3にかけて出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
155kcal	15.7g	5.5g	9.3g	0.9g

- * テフロン加工のフライパンで焼いても大丈夫です。
- * 十分に加熱が出来ているか不安な方はオープントースターで加熱する前に密閉容器に入れ、電子レンジで1分加熱してからオープントースターで表面を焼くと良いでしょう。
- * 油淋鶏(ユーリンチー)とは中国料理のひとつで、鶏のから揚げに刻んだ長ねぎやしょうがの入った甘辛いソースをかけたものです。

