

簡単・薬味で油淋鶏

材料 (2~3人分)

鶏もも肉 2枚約 500~600g
酒(下味)大さじ 2
塩(下味)小さじ 1
コショウ(下味)少々
おろし生姜(下味)小さじ 2
揚げ油適量 片栗粉適量



■ ☆油淋鶏ソース☆

長ねぎ白い部分 1本分 生姜大 1かけ みょうが 2つ 大葉 8~10枚
・酢大さじ 3 ・しょうゆ大さじ 4 ・砂糖大さじ 1 1/2 ・ごま油大さじ 1 ・豆板醤小さじ 1

作り方

1



油淋鶏ソースの薬味をそれぞれ、みじん切りにする。大葉は千切りに。

2



鶏もも肉は、余分な脂を落としたあと(皮は残したまま)一口大に切って、下味をよくもみ込んでおく。

3



油淋鶏ソースの調味料と、1で切った大葉以外の薬味を全て混ぜ合わせておく。

4



漬け込んだ鶏もも肉に、片栗粉をまぶして、少なめの油で揚げ焼きにする。(普通に揚げ油で揚げてもよい)

5



皮がこんがりしたら裏返し、弱火でじっくり揚げ焼きする。

6



お好きな野菜と一緒に盛り付けて、上からソースをかけ、大葉をトッピングしたら出来上がりです

コツ・ポイント

少ない油で揚げ焼きすると、油ハネの心配もなく、暑い季節には楽です。一口大に切った物を開いて薄くすると火の通りが早いです。(もちろん揚げでもいいですよ)