



ねぎだれ唐揚げ

J-AH29_レシピ

【使用商品】

だしわりぼんず



■材料と分量 (1人前)

鶏もも肉(皮つき)	…	60g
コショウ	…	少々
にんにく	…	2g
片栗粉 (※1)	…	7g
揚げ油 (※2)	…	3g
レタス	…	40g
ミニトマト		25g

【ねぎだれ】

長ねぎ	…	30g
青じそ	…	3g
ごま油	…	8g
だしわりぼんず	…	30ml

※1…「調理のためのベーシックデータ-第4版-」

豚もも肉の唐揚げ(衣11%)より算出

※2…「調理のためのベーシックデータ-第4版-」

豚もも肉の唐揚げ(吸油率4%)より算出

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆にんにくはすりおろす。 ◆長ねぎは小口切りにする。 ◆青じそは半分に切り、千切りにする。
- ◆レタスは食べやすい大きさにちぎり、水に放した後、水気をふき取っておく。

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、すりおろしたにんにくとコショウをもみ込みます。
- ② 長ねぎ・青じそ・ごま油・だしわりぼんずを合わせ、ねぎだれを作ります。
- ③ ①の鶏もも肉に片栗粉をまぶし、170℃の油で1～2分揚げて一度取り出します。
- ④ 油の温度を190℃に上げ、再び鶏もも肉を入れて二度揚げします。
(泡がおさまリ、ピチピチッという音がしたら上げ時です。この工程で表面がカリッと揚げられます。)
- ⑤ レタスを敷いた器に揚げたての唐揚げをのせ、ねぎだれを回しかけて、ミニトマトを添えます。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
291kcal	11.8g	19.7g	15.5g	13.6g	1.9g	421mg	35mg	145mg	0.8mg	1.2mg	1.6g

2017/2/24作成 参考：日本食品標準成分表2015年版