

◎ サクサク油淋鶏 ◎

2025年1月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

鶏もも肉	1枚（300g）
【鶏肉下味】	
A卵	1個
Aにんにく（すりおろし）	大さじ1
A醤油	大さじ1 1/2
A酒	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
【油淋鶏たれ】	
B長ねぎ（みじん切り）	1/2～1本分
B生姜（みじん切り）	1片分
B酢	大さじ2
B醤油	大さじ2
B砂糖	小さじ1
B豆板醤	小さじ1
Bごま油	大さじ1/2
レタス・プチトマト	適量



■コメント■

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。年末に友人から以前ベラティーナさんで紹介させていただいたレシピを毎年作っていると聞いて、とても幸せな気分になりました。長く携わらせていただき感謝しています。今年の年末年始は9連休の方もいらっしゃると思います。年明けは一枚肉をバリッと揚げた油淋鶏はいかがでしょう？作り方は色々あると思いますが、私は下味に卵を入れあました。理由としてはその方がジューシーに仕上がるからです。薄く広げて面積を広げた鶏肉に、片栗粉をまぶしてサクッとした仕上がりにしています。ねぎと生姜がたっぷり入った油淋鶏のたれをかけてお召し上がりください！

- 1 鶏肉は厚い部分に切り込みを入れ、薄くなるように開く。皮目はフォークで数か所穴をあけておく。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む（15分ほど）。
2の汁気を取り、パットに片栗粉をたっぷり入れ、鶏肉の全体にまぶす。
- 3 揚げ油を170℃くらいに設定し、衣がカリッとしたら裏返し両面がバリッとなるまで揚げる。網にとって油をきる。
- 4 鶏肉を食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせた油淋鶏のたれ（B）をかける。