主菜ー揚げ物 k-25

鶏のピリから揚げ

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	60.00
酒	1.00
しょうが	1.00
しょうゆ(淡口)	1.00
でん粉	7.00
白絞油	1.00
青ピーマン	5.00
赤ピーマン	5.00
黄ピーマン	5.00
ごま	1.00
にんにく	0.30
コチュジャン	0.50
しょうゆ(濃口)	2.50
酒	3.00
穀物酢	3.00
上白糖	1.0
ごま油	1.0

エネルギー(kcal)	184
たんぱく質(g)	10.3
脂質(g)	10.9
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	37
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.12
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.4

作り方

① しょうが･にんにくはすりおろす。ピーマンはせん切りにし，さっと茹でる。ごまは炒っておく。

② しょうがと調味料で鶏肉に下味をつける。

③ でん粉をつけ，180℃の油で揚げる。

④ 調味料を沸かし，鶏肉･ピーマン･ごまを入れ，からめる。

MEMO