

チカラ

鶏肉の力



肝臓の機能を活性化するといわれるメチオニンが豊富に含まれ、脂肪肝予防に役立つといわれています。消化吸収率の高いタンパク質も豊富です。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ぽん酢から揚げ

調理時間
30分

1人分
326kcal

ぽん酢から揚げ

調理時間

30分

1人分

326kcal

【材料/2人前】

| | |
|----------|--------|
| 鶏もも肉 | 200g |
| 酒 | 大さじ1 |
| ①しょうゆ | 大さじ1 |
| しょうが汁 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 貝割れ菜 | 1/2パック |
| きゅうり | 1/3本 |
| 水菜 | 1/2株 |
| 赤パプリカ | 1.5cm |
| 黄パプリカ | 1.5cm |
| 大根おろし | 適量 |
| ミツカン 味ぽん | 適量 |
| 万能ねぎ | 少々 |

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、①をもみこんで冷蔵庫で30分～一晩漬けておく。
- ②貝割れ菜は根元を切り落とし、きゅうり、パプリカはそれぞれせん切りにする。水菜は3cm長さに切り、全て混ぜ合わせておく。
- ③漬け込んでおいた鶏もも肉に片栗粉をまぶし、170～180度の油できつね色に揚げる。竹串を刺してみ、透明な汁が出てくればOK。
- ④器の中心に②を盛り、まわりに①を敷きつめる。から揚げの上に水けをきった大根おろしをのせ、「ミツカン 味ぽん」をかける。刻んだ万能ねぎを散らす。