

鶏のから揚げ

栄養価(1人分)

エネルギー	386 kcal
たんぱく質	28.0 g
脂質	22.5 g
炭水化物	9.4 g
食物繊維	0.1 g
塩分	1.0 g
カルシウム	20 mg

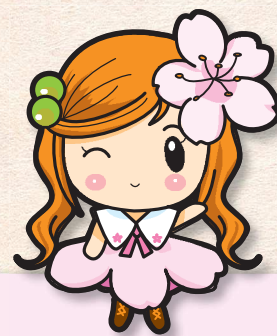


材料(4人分)

若鶏下もも肉	8本
A	
塩	1g
こしょう	少々
B	
しょうゆ	100cc
酒	50cc
みりん	50cc
しょうが	10g
白ねぎ	10g
揚げ油	適宜

作り方

- ① 鶏肉は調味料Aで下味をつける。
- ② Bのつけ汁を合わせて一煮立ちさせて冷ましておく。
- ③ ボールに①と②、それにしょうが、ねぎを入れて1時間ほど漬け込む。
- ④ 蒸し器に③を入れ、30分蒸し、蒸しあがったらざるに取り、冷やす。
- ⑤ ④の鶏肉を中温の油で揚げる。
- ⑥ 足先をアルミ箔で巻いても良い。



ひとくち×モ

しょうがの辛味成分ジンゲロールやショウガオール、ねぎの香り成分の硫化アリルが鶏肉に移行する。ねぎ特有の刺激的香気は消化液の分泌を促す効果があるといわれる。ねぎに含まれているアリシンはビタミンB1と結合して吸収をよくするアリチアミンとなる。ビタミンB1を含む豚肉としょうがは相性の良い組合せとなる。