2025 年 12 月号
【料理名】**韓国風フライドチキン**

【献立】
わかめサラダ
キムチスープ

【調理時間】20 分
【カロリー】499 ㎉
【塩分】2.1g

【主材料】（２人分）
鶏むね肉……大１枚（300g）
Ａ 牛乳……大さじ３
Ａ レモン汁（または酢）……大さじ½
Ａ おろしにんにく……小さじ１
Ａ 塩……小さじ½
Ａ こしょう……少々
Ｂ 小麦粉……⅓カップ
Ｂ かたくり粉……大さじ３
Ｂ 塩……小さじ¼
Ｂ 韓国産粉唐辛子……小さじ１
大根の甘酢漬け……適量

【作り方】
1. 鶏肉は大きめのそぎ切りにする。
2. ボウルにＡを混ぜ合わせて①を漬け、冷蔵庫に 30 分～１時間（ひと晩でも OK）おく。
3. バットなどにＢを混ぜ、大さじ２をとって②のボウルに加え、全体にからめる。
4. ③のバットに鶏肉を移して全体に衣をまぶし、２～３分おく。
5. 170 度の揚げ油に④を入れ、４～５分揚げる。器に盛り、大根の甘酢漬けを添える。

【料理名】**大根の甘酢漬け**（作りやすい分量）
【作り方】
1. ポリ袋に酢、砂糖、水各大さじ１と塩小さじ¼を入れて溶かし、大根（２㎝の角切り）200g を加える。
2. 空気を抜いて口を閉じ、30 分～１時間漬ける。

●レシピの表記について

＊ エネルギー・塩分はおよそ１人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

＊ 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 mℓ、1 合＝ 180 mℓ、大さじ 1 ＝ 15 mℓ、小さじ 1 ＝ 5 mℓです。

＊ 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。