

2026年3月号

【料理名】鶏肉のごまから揚げ



【献立】

ほたて缶としょうがのレンジ温やっこ
たたききゅうり

【調理時間】15分

【カロリー】516 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】(3~4人分)

鶏もも肉……2枚(500g)

A 酒、しょうゆ……各大さじ2

A おろししょうが……1かけ分

A おろしにんにく……1片分

A 練り辛子……小さじ1

A いり白ごま……大さじ2

かたくり粉……大さじ6

キャベツ(ざく切り)、マヨネーズ、七味唐辛子……各適量

【作り方】

1. 鶏肉は1枚を8等分程度のひと口大に切ってポリ袋に入れ、Aを加えてよくもみこみ、30分ほどおく。
2. ①にかたくり粉を加えてさらによくもむ。170度に熱した揚げ油で3分ほど上下を返しながらかラリと揚げ、火を強めてさらに30秒ほど揚げる。よく油をきる。
3. 器に盛り、キャベツとマヨネーズを添え、マヨネーズに七味唐辛子をふる。

●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=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。