



⑤鶏から揚げ 葱ソース

材料 (2人分)

鶏もも肉	120g
ショウガ	2g
ニンニク	2g
酒	小さじ1/2強
片栗粉	大さじ2弱
揚げ油	適量
☆長ネギ	20g
☆しょうゆ	小さじ1
☆酢	小さじ1強
☆水	小さじ1/2
☆砂糖	小さじ1
☆ごま油	小さじ1/2

作り方

1. ショウガ・ニンニクをすりおろし、長ネギをみじん切りにします。
2. 鶏肉を一口大に切り、おろしたショウガ・ニンニクと酒をもみこみます。
3. 2に片栗粉をまぶして油で揚げます。
4. ☆を混ぜたところに揚げた鶏肉を合わせます。
5. 盛り付けてできあがり。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	172	カリウム mg
	102	リン mg
	13.5	タンパク質 g
	0.5	塩分 g

ポイント

葱ソースでさっぱり食べられます。
野菜たっぷりのラタトゥイユと合わせて！