



ユーリンチー 油淋鶏



材料

鶏もも肉 : 300g
塩 : 小さじ 1/2
こしょう : 少々
片栗粉 : 大さじ 1~2 位
揚げ油 : 適量

油淋鶏のタレ

長ネギ : 10cm 程度
にんにく : 1 片
しょうが : 少々
しょうゆ : 大さじ 1
砂糖 : 大さじ 1
酒 : 大さじ 1
酢 : 小さじ 2
レモン汁 : 小さじ 1
ごま油 : 小さじ 2

レタス : 2 枚

糸唐辛子 : 少々



※レシピ無断転載禁止



ユーリンチー 油淋鶏



- 1 鶏もも肉は余分な脂を取り、皮をフォークで刺し、筋を切る。
塩・こしょうをすり込み10～15分程度置く。
- 2 長ネギ・にんにく・しょうがはみじん切りにし、小鍋に入れる。
- 3 ②の鍋に、しょうゆ・砂糖・酒を入れ混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 4 ③の中に酢・レモン汁・ごま油を入れ【タレ】を作る。
- 5 レタスはザク切りにし、冷水に入れてパリッとさせ、ざるにあけて水気を切っておく。
- 6 ①の鶏もも肉に片栗粉をたっぷりまぶし、かるく押さえる。
- 7 170℃に熱した揚げ油に⑥の鶏肉の皮目を下にして入れ、5~6分揚げる。
- 8 焼き色がついたら裏返し、時々スプーンで皮に油をかけながら3~4分揚げ、揚げ網に乗せる。
- 9 鶏肉は2cm幅に切り、レタスを敷いた上に盛り、④のタレをかけ上に糸唐辛子を乗せる。