

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

中華キャベツのせ♪鶏の唐揚げ

調理方法

揚げ・和える

材料（2人分）

キャベツ	100g
鶏もも肉	1枚(300g)
揚げ油	適量
<タレA>	
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
<調味料B>	
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
中華だし	少々
糸唐辛子	少々
片栗粉	大さじ3
薄力粉	大さじ3

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、鶏肉を加えてもみ込み、冷蔵庫で30分おく。
- ③Bを合わせて混ぜる。
- ④キャベツは太めの短冊切りにしてさっと茹で、湯切りをして冷ます。
- ⑤キャベツの水気をよく切り、③と和え、糸唐辛子を加える。
- ⑥②に片栗粉・薄力粉を加えて混ぜる。
- ⑦鍋の底から2cm程度の揚げ油を入れて170℃に熱し、鶏肉を入れて火が通るまで4～5分揚げる。
- ⑧⑦を器に盛り、⑤をのせて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 546kcal	脂質： 33.3g
タンパク質： 28.1g	食塩： 2.8g

アドバイス

茹でキャベツの水切りを忘れずに！

