



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



簡単！油淋鶏



一人あたりのエネルギー 458kcal	食塩相当量 3.2g	調理時間 約10分 <small>*粗熱を取る時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

生姜香るから揚げ	10個
白ネギ	1/3束
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
ポン酢	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
はちみつ	小さじ1
ごま油	小さじ2
酒	小さじ1

■作り方

- ①白ネギは5cmほどの長さに切り、繊維に沿って縦に中央まで切込みを入れ、芯の部分を取り除き、白い周りの部分を重ねて繊維に沿って千切りにする
- ②Aをボウルに入れて①とさっと混ぜて600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ③粗熱が取れたらから揚げを加え合わせる

cooking memo