

鶏のから揚げ 黒酢ソース定食

【1人分:612kcal (ご飯200g含む)】



材料(4人前)

〈鶏のから揚げ黒酢ソース〉
 鶏もも …………… 400g
 (1人100g 1枚)
 醤油 …………… 大さじ1強
 酒 …………… 小さじ1強
 しょうが汁 …………… 90g
 片栗粉 …………… 大さじ5強
 黒酢 …………… 小さじ1強
 酢 …………… 大さじ1と小さじ1
 醤油 …………… 小さじ2
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 ごま油 …………… 小さじ1/2
 油 …………… 大さじ3強
 キャベツ …………… 2～3枚
 トマト …………… 1/2
 きゅうり …………… 1/3
 〈筑前煮〉
 こんにゃく …………… 1/3
 人参 …………… 1/4
 れんこん …………… 1/4
 干しいたけ …………… 1枚
 水 …………… 60g
 本だし …………… 少々
 砂糖 …………… 小さじ1強
 醤油 …………… 小さじ2
 みりん …………… 小さじ1/4
 グリーンピース …… お好み

作り方

〈から揚げ〉

- ①生姜はすりおろし、生姜汁にする。
- ②鶏もも肉に醤油・料理酒・①の生姜汁で下味をつける。
- ③片栗粉をまぶし、天板に並べ、オイルスプレーを全体にかける。
- ④スチームコンベクションで加熱調理する。

〈黒酢ソース〉

黒酢・酢・砂糖・醤油・ごま油を合わせる。

〈付け合わせ〉

- ①キャベツはせん切り
- ②きゅうりは斜め薄切り(1人3枚)
- ③トマトはくし形にする。(1人1/8)

〈盛り付け〉

皿に鶏のから揚げ(1人5個)を盛り、黒酢ソースをかける。

キャベツ・きゅうり・トマトを盛る。

〈筑前煮〉

- ①れんこん・こんにゃくは乱切りにしゆがく
- ②人参は乱切り、干しいたけはお湯で戻しそぎ切りにする。
- ③鍋に①、②の野菜、調味料を入れ煮含める。
- ④トッピングのグリーンピースは熱湯で解凍する。小鉢に筑前煮を盛り、お好みでグリーンピースを飾る。

～POINT～

〈から揚げ〉

油で揚げずに、オイルスプレーとスチームコンベクションを使って調理することで通常のから揚げよりカロリーオフが期待できます。

〈筑前煮〉

グリーンピースは最後に盛り付けると、色よく仕上がります。