

とり南蛮

●材料 4人分

鶏むね	550g
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜

【南蛮だれ】

人参	40g
玉ねぎ	70g
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
ニンニク（おろし）	1片
生姜（おろし）	1片
炒りごま	大さじ2

【付け合わせ】

レタス	適宜
-----	----



●作り方

- 1 鶏むね肉は、全体にフォークを刺してから食べやすい大きさに切り、酒、しょうゆ、砂糖を加えてよく混ぜ下味をつけておく。
- 2 人参、玉ねぎは千切り、ニンニク、生姜はすりおろしておく。
- 3 ボールなどに2と南蛮だれの材料をすべて入れて混ぜ合わせておく。
- 4 1の鶏むね肉に片栗粉をまぶして揚げる。
※二度揚げで柔らかく
茶色く揚げ色がつかないうちに取り出し数分置き、再度火力を上げてカラッと揚げる。
- 5 4を3の南蛮だれを絡めて、レタスにのせる。

鶏むね肉の特徴

鶏むね肉は柔らかく、脂肪が少なく味は淡白であっさりしています。

ただ、淡白といっても味が薄いわけではなく、グルタミン酸やイノシン酸などの旨味成分がしっかり含まれています。

もも肉に比べるとカロリーが低いにもかかわらず、たんぱく質がもも肉よりも多く含まれているという特徴があります。

体づくりのため筋肉を増やしたい方や健康維持のために筋肉量を維持したい高齢者、脂肪を抑えてタンパク質を摂りたいダイエット中の方にもおすすめです。

鶏むね肉はもも肉に比べると価格が安いので、家計にも優しい食材です。

調理法を工夫してもも肉に負けない美味しいレシピを作ってみましょう♪