

鶏揚げ焼きの酢玉ねぎ和え

レシピ作成：真壁病院

酸味が効いて、
薄味でも満足♪

©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

食塩相当量

1.4g

材料 (2人分)

【★酢玉ねぎ】

- 玉ねぎ120g (大1/2個)
- ※
 - 酢…50ml
 - はちみつ…大さじ1・1/2 (35g)
 - 塩：小さじ1/4 (1.5g)
- 鷹の爪：少々

【鶏揚げ焼き】

- 鶏むね肉…160g
- A
 - 生姜すりおろし…小さじ1
 - しょうゆ…大さじ1/2
 - 酒…小さじ1
- かたくり粉…大さじ2
- ごま油…大さじ3
- パプリカ…1/4個
- こしょう…少々
- かいわれ大根、小ねぎなど (飾り)

作り方

【★酢玉ねぎ】

- 玉ねぎを薄切りにする。
- 耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ600wで2分程度加熱する。※酢・はちみつ・塩を加えてさらに1～2分加熱する。
- 鷹の爪を加えて冷蔵庫で冷やしておく。

【鶏揚げ焼き】

- 鶏肉を一口大に薄めに切り、Aを合わせて30分以上漬けておく。
- パプリカを細切りにして電子レンジで2分加熱し、★酢玉ねぎに加える。
- ①に片栗粉をまぶし、ごま油で揚げ焼きする。油を切ったら②に入れる。
- ③にこしょうをして軽く和え、冷蔵庫で1時間程冷やす。盛り付け時にカイワレ大根や小ねぎなどの飾りを散らす。

【おすすめポイント】

酢玉ねぎは上記の倍量で作っておくと、他の料理にも応用できます。
(作り置きする際は、冷蔵庫に保管し早めに食べきましょう。)
鶏肉の下味は、カレー粉やんにくも合います。