



ユーリンチー  
鯛の油淋鶏風

主菜

321kcal 塩分2.1g

【材料(2人分)】

- 鯛…200g
- キャベツ…100g
- 水菜…20g
- 下味
  - 酒…大さじ1
  - しょうゆ…大さじ1
- しょうが…10g
- にんにく…1片
- 青ねぎ…3本
- タレ
  - しょうゆ…大さじ1
  - 酢…大さじ1
  - 砂糖…小さじ1
  - ごま油…少々
- 片栗粉…適宜
- 揚げ油…適宜

【作り方】

- ①鯛のさくは一口大に切り、酒としょうゆで下味をつけておく。
- ②しょうがとにんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。タレの調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ③キャベツはせん切り、水菜はちぎって、水気をよくきって、皿にしいておく。
- ④①の鯛に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油でからりと揚げる。
- ⑤③の皿に④をのせ、熱い内に②のタレをかける。

