



※写真はすべてイメージです。

## 春野菜と鶏肉の油淋鶏

ユーリンチー

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉……………2枚
- スナップえんどう(筋を取る)……………12本
- 下味
  - しょうゆ……………小さじ2
  - しょうが汁……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ3
- パプリカ(赤・黄)(乱切り)……………各1/3個
- たけのこ(水煮)(乱切りにし水気をふく)……………80g

- タレ(混ぜる)
- しょうゆ・酢・砂糖……………各大さじ1・1/2
  - 塩・こしょう……………少々
  - 小麦粉……………大さじ2
  - サラダ油……………大さじ1
  - たけのこ(水煮)(厚さ5mmに切る)……………100g
  - 長(白)ねぎ(みじん切り)……………1/2本
  - にんにく(みじん切り)……………1片
  - しょうが(みじん切り)……………1/2片

### 作り方

- 鶏肉は厚い部分を切り開いて厚みを均等にし、下味をもみ込み約30分置く。
- ①に片栗粉をまぶす。フライパンに油を深さ2cmほど(分量外)入れ約170度に熱し、スナップえんどう・パプリカ・たけのこをそれぞれ約30秒揚げ、取り出したら油を切る。
- 鶏肉の皮目を下にして②のフライパンに入れ、約3分揚げたらひっくり返す。おたまなどで皮に油をかけながら更に約4分揚げて火を通す。
- ③の鶏肉の油を切り、食べやすい大きさに切ったら、皿に盛り、②の野菜を盛りつける。食べる直前にタレをかける。

カロリー(1人分) 380kcal 食塩相当量(1人分) 1.5g 四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。

## たらと春野菜の甘酢あんかけ

### 材料(4人分)

- 生たら切身……………4切
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- たけのこ(水煮)(厚さ5mmに切る)……………100g

- 菜の花(長さを半分に切る)……………6本
- にんじん(千切り)……………1/4本
- たまねぎ(薄切り)……………1/4個
- 甘酢あん
  - にんにく(輪切り)……………1片
  - しょうゆ・酢・砂糖……………各大さじ2
  - ごま油……………大さじ1
  - 片栗粉(水大さじ1で溶く)……………大さじ1
  - 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
  - 水……………3/4カップ(150ml)

### 作り方

- たらはキッチンペーパーで水気を取り、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で①の両面をこんがり焼き、器に盛る。
- ②のフライパンにごま油・にんにくを入れて中火で熱し、香りがしてきたらにんじん・たまねぎを入れて約1分炒めたら、たけのこ・菜の花を加えザッと炒め、Aを加えて約2分煮る。
- ③に水溶き片栗粉を回し入れて手早く混ぜ、とろみがつくまで煮たら、②にかける。

カロリー(1人分) 194kcal 食塩相当量(1人分) 1.9g 四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。