

# 揚げ鶏のねぎソース



## 材料(4人分)

鶏もも肉…………… 2枚  
下味用…………… 酒・しょうゆ・片栗粉  
にんにく(1かけ/すりおろしたもの)

## ねぎソース

★ねぎ…………… 1~2本(120g)  
★赤とうがらし… 1~2本(小口切り)

A { しょうゆ… カップ 1/2  
酒…………… 大さじ 1  
酢…………… 大さじ 2  
砂糖…………… 大さじ 1/2

レタス…………… 適量

揚げ油・サラダ油

- ① 鶏肉はフォークなどで皮側を数カ所刺してから、半分に切る。  
酒・しょうゆ各大さじ1/2・にんにく(すりおろし)をからめ、  
下味をつける。  
ねぎは4~5mm四方のみじん切りにする。  
レタスはザク切りにする。
- ② 鶏肉に片栗粉を多めにまぶし、180℃に熱した揚げ油で約  
2分間揚げる。油を切って、そのまま約4分間おき、余熱で  
火を通す。

※鶏肉を揚げている間に《ねぎソース》を作ります。  
ポウルに A の調味料を混ぜ合わせる。  
小鍋にサラダ油大さじ1/2~1を熱し、★のねぎと  
赤とうがらしを軽く炒め、Aを加えて温まったら、  
すぐに火を止める。



- ③ つぎに揚げ油を200℃に熱し、②を約2分間揚げる。途中、  
数回持ち上げて空気に触れさせるとよい。揚がったら油を  
切る。
- ④ 器にレタスを敷き、鶏肉を食べやすく切ったのせ、※の  
《ねぎソース》をかける。