



鶏ムネの 梅たまねぎソースがけ



03

my memo

たまねぎはどので家庭にもある食材で、本当にいい役目してくれます。栄養価も高く、カルシウム、ビタミンB1・・・新陳代謝を盛んにしてくれますし、こういった栄養価を踏まえた健康食品として、たまねぎエキスというのも売りに出されているほどです。美味しいたまねぎを積極的にお料理に使いたいものです(*^^)v

422 kcal

1人分当り

20分

調理時間

材料 (2人分)

- ・鶏肉……大1枚 200g
(レシピではむね肉使用。ももでも)
- ・醤油……大さじ1
- ・梅酒……大さじ1

- ☆ソース
- ・たまねぎ……1コ
- ・梅干し……1粒～(白干梅)
- ・酢……大さじ2
- ・醤油……少々

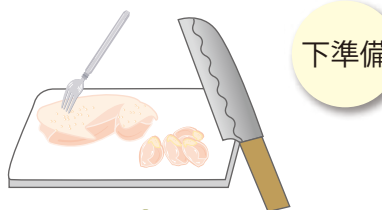
- ☆衣
- ・片栗粉……適量、たっぷりめ
- ・揚げ油



2

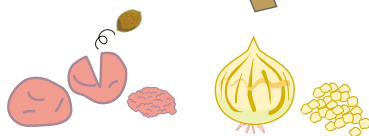


3



下準備

- ・たまねぎは、みじん切りにする。
- ・梅干しは種を取り、包丁で叩いておく。
- ・鶏むね肉はまな板に置き、フォークでプスプスさせて、味がしみ込みやすくしておく。お好みに切る。
(レシピは大きく一口大にして、じっくり火を通し、から揚げにした後、半分に切りました。)ソースがかかりやすく、口にした時、食べやすいです。

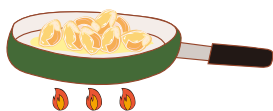


- ・180度の揚げ油を用意しておく。



- ①ボールに、切った鶏むね肉を入れ、醤油大さじ1、梅酒大さじ1を入れ、手で揉んで鶏肉に味を馴染ませる。

片栗粉



- ②味付けした鶏むね肉に、たっぷりの片栗粉をまぶしてつけて、じっくりカラリと揚げる。大きいサイズの鶏むね肉は、じっくり火が通るまで。

- ③たまねぎ梅ソースを作る。熱したフライパンに、ゴマ油 or サラダ油少量を入れて、たまねぎを軽く炒める。そこに酢、梅干し、少量の醤油を加え、炒めて完成!

- ④カラリと揚がった、から揚げにかけてどうぞ。

紀州南高梅 白干梅



天日干しで仕上げた昔ながらの梅干。塩分18%



鶏肉に含まれるビタミン B6。精神的にイライラした時などに摂取すると、その症状が軽減されると期待されています。

