

定番人気の若鶏立田揚げが本格中華料理に大変身レシピ

油淋鶏ドック Yu Lin Chi

おすすめ
レシピ!
VOL.03

中華料理の定番!油淋鶏!

中華料理の定番料理である油淋鶏。これがケーオー産業(株)の「若鶏立田揚げ」で簡単に作れます。元々生のニンニクと生の生姜が入っている立田揚げに、刻みねぎたっぷり甘酢ダレを絡める事で、本格的な油淋鶏に仕上がります。ごま油が香り、食欲を刺激され、何個でも食べたくなる一品です。食事としてはもちろん、お酒のお供にいかがでしょう。

一般社団法人 日本パンコーディネーター協会 公認
パンコーディネーター エキスパート 小林 智慧子さん



使用したのはこの商品

若鶏立田揚げ R1kg

生にんにくしょうがで味付けしているので、とにかくパン負けしない味!
原材サイズ30~35gと大きく、食べ応えがある!
冷凍のまま4分揚げ、解凍後なら2分と簡単オペレーション!



- 商品名:ケーオー産業(株) 若鶏立田揚げR 1kg
- 形態:4袋×4合
- 規格:1kg/袋
- 添加物表示:加工でん粉、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類
- アレルギー物質:小麦、卵、大豆、鶏

レシピ詳細は裏面で! ▶

本格的甘酢タレがやみつき！

中華料理の定番人気「油淋鶏」

本格中華の絶品料理！油淋鶏とは？

油淋鶏はカラッと揚げた鶏肉に甘い酢醤油、生姜、きざんだ長ネギ、にんにくやごま油を合わせた香ばしいタレをかけた、中華料理の定番人気料理です。パリッとした食感の鶏肉と甘みと酸味が合わさった絶妙なたれが食欲をそそります！

たれのかかった野菜も美味しく、お肉もさっぱりしているので、男性はもちろんのこと女性にも食べていただきたい一品です！



レシピ詳細

※若鶏立田揚げ10個当たりの材料で表記してあります。

材 料	● 醤油	40g
	● 酢	40g
	● 砂糖	20g
	● ごま油	12g
	● ニンニク	1/2片
	● 生姜	1/2片
	● 長葱	10cm
	★ 片栗粉	4g
	★ 水	4g
	★ でとろみをつける (白髪ねぎ・白ごま 適量)	



- | | | |
|-------------|---|--|
| 作
り
方 | 1 | 長葱、ニンニク、生姜はみじん切りにする。 |
| | 2 | 鍋に調味料と1,を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| | 3 | 揚げた立田揚げに2,をかける。 |
| | 4 | コッペパンにバターを塗り、グリーンリーフと千切りキャベツを挟み、油淋鶏を乗せて白髪ねぎと白ごまをトッピング！ |



日本パンコーディネーター協会

一般社団法人日本パンコーディネーター協会は、パンを通じた生涯学習の普推進を活動の大きな目標に掲げ、食の世界でのプロフェッショナルを育成・輩出することを目的としています。
 ■Facebook @pancoordinator ■twitter @pan_coordinator