



お好きなお魚で！  
ユーリンチー  
お魚油淋鶏

●材料（2人分）

- |         |            |
|---------|------------|
| ・生鮭     | 2切れ        |
| ・しめじたけ  | 1パック（100g） |
| ・ブロッコリー | 1/4株       |
| ・サラダ油   | 大さじ1       |

〈タレ〉

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| ・長ネギ               | 1/4本           |
| ・しょうが<br>（チューブでも可） | 1/2片<br>（2cm分） |
| ・赤唐辛子              | 1/2本           |
| ・しょう油              | 大さじ1           |
| ・酢                 | 大さじ1           |
| ・砂糖                | 大さじ1           |

ひとロメモ

油淋とは少ない油を肉にかけながら揚げる調理法。この調理法の鶏肉のお料理が油淋鶏です。揚げたお肉の上に酢もしくは醤油ベースのソースや長ネギなどがかかっているのが特徴です。

鶏肉はもちろんお好きな魚でお試してください。



栄養素（1人分）

エネルギー	227kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	10.2g
鉄分	1.2mg
カルシウム	35mg
食物繊維	3.9g
塩分	1.5g

●作り方

- ①しめじたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ②長ネギ、しょうがはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにし、タレの材料を混ぜ合わせる。
- ③ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れラップをかけレンジで約3分加熱する。（加熱が終わったらラップを取りあら熱をとります。）
- ④フライパンにサラダ油を熱し、中火でしめじたけをしんなりするまで炒める。
- ⑤しめじたけを取り出し、鮭を両面こんがり焼く。
- ⑥お皿に鮭・しめじたけ・ブロッコリーを盛りつけ、タレをかける。