

とびしま
特産品レシピ



ねぎあんかけのから揚げ

★下味がしっかり効いて、サクッとした衣が特徴の中華風から揚げに、
香味だれをたっぷりかけます。



ねぎあんかけのから揚げ



飛島村のねぎと
ほうれん草は、
栄養たっぷりで
とてもおいしいよ!

飛島村の特産品

ねぎ



ほうれん草



●材料 (2人分)

鶏モモ肉	1枚
塩	適量
酒	大さじ2
ねぎ (青い部分)	1本分
ショウガ (すりおろし)	小さじ2
片栗粉	50g
揚げ油	適量
ミニトマト・レタス	適量

A

【たれ】

ねぎ (みじん切り)	1/2 本分
しょうゆ・酢	各大さじ2
砂糖	大さじ1
ショウガ・ニンニク (すりおろし)	各小さじ1
いりごま (白)	大さじ1

●作り方

- ① ねぎだれの材料を全て小鍋に入れ火にかけて、ひと煮たちしたら軽く混ぜて火を止める。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこみ、1時間以上おく。
(時間があればひと晩)
- ③ ②に片栗粉をまぶして、160度の油で1分半揚げて一旦取り出し、2分おき、さらに200度の油で1分ほど揚げる。
- ④ 皿に盛って①をかけ、ミニトマト・レタスを添える。

〔レシピ監修〕

料理研究家・栄養士 長田 絢



〔お問い合わせ〕 飛島村役場開発部経済課

〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469

