



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

カリッとジューシーな鶏肉とトロツとしたアボカドが
甘酸っぱいタレに絡んでごはんにもよく合います。
微妙な温度管理もIHに任せておけば大丈夫です。

アボカド油淋鶏

必要時間

15分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
765 kcal	46.9g	5.3g	29.6g	48.4g	4.2g

作り方を動画で
check



四季折々の旬の素材をつかって 中華

材料（2人分）

鶏もも肉 1枚

下味 [しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1

アボカド 1個

白葱 1/2本

にんにく 1片

生姜 10g

たれの調味料 [砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2
辣油 小さじ1/2

小麦粉 大さじ2

片栗粉 大さじ3

揚げ油

付け合わせ [レタス
レモン
香菜

作り方

- 鶏もも肉の厚みを調え、フォークで突きさして、4cm角程度の大きさに切り、酒としょうゆで下味をつけておきます。
- アボカドは縦に切り込みを入れてひねり、中の種を取って皮を剥き一口大に切ります。
- にんにく、生姜はみじん切り、白葱は粗みじんに切ります。
- ボウルにたれの調味料を合わせ、にんにく、生姜のみじん切りを加えます。
- ①に小麦粉を入れて揉むように混ぜ、全体になじめば表面に片栗粉をつけて160℃の揚げ油で3～4分揚げて、取り出し2～3分置きます。
- 揚げ油を170℃にして、②に片栗粉をつけて揚げます。 **POINT 01**
- 揚げ油を180℃にして⑤の鶏肉を入れて表面がカリッとするまで二度揚げにします。 **IH POINT 01**
- ⑥⑦を付け合わせと共に器に盛り付けて、④のたれに白葱の粗みじんを加えてかけます。

POINT 01



アボカドを揚げている間、鶏肉を休ませることで芯まで火が入り、肉汁が落ちついで柔らかく仕上がります。

IH料理のコツ

IH POINT 01



低温、高温の揚げ油を使い分けることで表面がカリッとジューシーな仕上がりになります。細かな油の温度設定もIHの温度センサーを使えば簡単です。