

「さっぱり梅（うめー）空上げ」

材料（一人当たり）

油で揚げている献立でもさっぱり食べられるソース

① 鶏手羽肉 160g
塩・胡椒 適量
澱粉 適量
食油 適量

② 大根卸し 60g
なめこ缶 30g
万能ねぎ 6g
梅びしお 7g
卸ししょうが 6g
麵つゆ（鰹だし） 15g
清酒 5g
味醂 3g

③ キャベツ 22g
レッドキャベツ 3g
にんじん 3g
青のり粉 適量

～作り方～

空上げ下準備

- 1 鶏手羽肉を80g程度に切り、塩・胡椒で下味をつけ馴染ませる。（食材①）
- 2 肉に澱粉を塗り、170℃でからりと揚げ中心まで火をとおす。（食材①）
- 3 ボールに、大根卸し・なめこ・小口切りの万能ねぎを合わせる。（食材②）
- 4 鍋に清酒、味醂を入れてアルコールをとばし冷ます。（食材②）
- 5 3と4の食材と梅びしお・卸し生姜・麵つゆを加えタレを作り、味を調える。（食材②）
- 6 キャベツ、レッドキャベツ、にんじんをそれぞれ縦切りにし、混ぜ合わせ皿にもりつける。（食材③）
- 7 キャベツを盛り付けた皿に、揚げた鶏肉を盛り付け、梅ダレ、青のり粉をかけ完成





「さっぱり梅（うめー）空上げ」



「さっぱり梅（うめー）空上げ」のつくり方を写真のスライドにしました^^
レシピと見合わせながら、是非チャレンジしてみてください！！

ポイントは、鍋に入れた清酒と味醂のアルコールをしっかりとばし冷やすことです。
味がまろやかになりますよ(^_^)

