



酸味のタレで



ユーリンチー

さっぱり油淋鶏



揚げた鶏肉に刻んだ長葱と酢醤油ベースのタレをかけた中国料理の油淋鶏。「油淋」とは、少ない油を食材にかけながら揚げる調理法です。

揚げ物ですが、タレの酸味であっさり食べられます。また、タレに入れる生姜は消化を助け、冷たい飲み物や冷房で冷えた身体を温めてくれます。是非、お試しください。



栄養価（1人あたり）

エネルギー299kcal, たんぱく質 14.5g, 脂質 20.5g, 炭水化物 12.0g, 食物繊維 0.8g, 塩分 1.9g



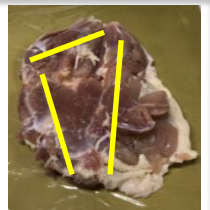
◆材料（4人分）◆

[材料]	[分量]	[目安]
鶏もも肉（皮付き）	320g	大1枚
下味	酒	4g 小さじ1弱
	食塩	1.2g 小さじ1/5
	コショウ	少々
	片栗粉	20g 大さじ2と1/3
油（揚げ油用）	適宜	吸油率6%で計算
レタス	140g	中4枚
赤パプリカ	40g	大よ 1/4

[材料]	[分量]	[目安]
タレの調味液	醤油	40g 大さじ2と1/4
	酢	40g 大さじ2と2/3
	水	24g 大さじ1と2/3
	砂糖	16g 大さじ2弱
	ごま油	16g 大さじ1と1/3
	長葱	40g 約20cm
生姜	8g 1/2片	

◆作り方◆

- ① 香味タレを作る。
長葱、生姜をみじん切りにし、計量したタレの調味液と混ぜ合わせる。
※時間を置くと、香味野菜に味がよく馴染むため、一番最初に作っておくのがお勧め。
- ② 付け合わせを切る。
・レタス：食べやすい大きさに手でちぎり、冷水につけて、水気をよくきる。
・パプリカ：2mm幅の細切り。 ※パプリカは生で食べられます。
- ③ 鶏肉の厚みを均一にするため、厚いところに包丁で切り目を入れて開く。皮目にフォークで数ヶ所穴を開け、下味をもみ込んで15分くらい置く。
- ④ フライパンの底から1cmくらいの深さまで油を注ぎ、約170℃まで油温を上げる。
※170℃の目安：菜箸を入れて、箸全体から大きめの泡がゆっくりと上がってくる
- ⑤ ②の鶏肉に片栗粉をつけ、皮目を下にして約4分揚げる。途中で油に浸っていない側にお玉で油をすくいかける（右図参照）。裏返して3~4分揚げ、さらにもう一度裏返し、表面がきつね色になるまで（約2分）揚げて、油をきる。食べやすい大きさにカットする。



例)包丁で切り目を入れた箇所：黄線



油をすくいかける

- ★揚げあがりの見極め：肉に菜箸をさし、汁が透明であれば中心まで火が通っています。
- ★鶏肉を油に入れる、裏返す、油をすくいかけるときなどは油跳ねでヤケドしないように注意。

- ⑥ 器にレタスとパプリカを盛り付けた上にカットした鶏肉をのせ、香味タレをかけて、できあがり。

◆ひと口メモ◆

- ◎ 油をかけながら揚げるのが大変な場合は、下味や片栗粉は同量にし、唐揚げ用にカットされた肉で唐揚げを作ってタレをかけると、ひと手間省けます。
- ◎ タレに加える具材を代えて自分好みの味にアレンジすることができます。
→玉葱、にんにくを刻み入れたり、白ごま、ピリ辛味好きには唐辛子や柚子コショウがオススメ
- ◎ 付け合わせの野菜は、キュウリやキャベツの千切り、水菜などへもアレンジできます。
- ◎ 鶏肉を魚の切り身に代えて油淋魚（ユーリンユイ）としても楽しめます。例）マグロ、サバ、カジキなど



◆治療食へのアレンジ◆

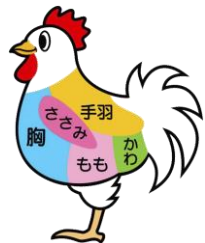
エネルギー制限

量を減らさずにエネルギーを控えられます！

A) 使用する肉の部位を同量の鶏むね肉（皮なし）もしくは鶏ささみ肉に代えて、その他は同様に調理し、タレにごま油を加えない（その他、タレの材料や分量はそのまま）で作ります。

- ▶ 鶏むね肉（皮なし）使用 ⇒ 油淋鶏 1 人分の栄養価：192kcal, たんぱく質 19.8g, 脂質 6.6g
- ▶ 鶏ささみ肉使用 ⇒ //：183kcal, たんぱく質 19.6g, 脂質 5.7g

各部位による
栄養価の違い⇒



80g あたり栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
鶏もも肉（皮付き）	163kcal	13.3g	11.4g	0g
鶏むね肉（皮なし）	93kcal (-70kcal)	18.6g (+5.3g)	1.5g (-9.9g)	0.1g (+0.1g)
鶏ささみ肉	84kcal (-79kcal)	18.4g (+5.1g)	0.6g (-10.8g)	0g

4人分全てをカロリーオフにするなら、大きなむね肉（皮なし）1枚、1人分だけなら、ささみ肉が2本で80g相当のため、使い分けると便利です。



B) 脂質制限で紹介する方法が、一番エネルギーを控えることができます。

脂質制限

蒸し鶏にすると脂質を1g程度に控えられます！

脂質が少ないむね肉（皮なし）もしくは、ささみ肉を揚げずに電子レンジで加熱し、タレにごま油を加えないと脂質を大幅に控えることができます。

ごま油は
入れないで。



蒸し鶏

①肉にフォークで数カ所穴を開け、耐熱皿に入れて下味をつけ15分置く。片栗粉は付けずにラップをして電子レンジで加熱（加熱時間は下記）。ラップをしたまま粗熱が取れるまで置いて余熱を通し、食べやすい大きさにカットして盛り付ける。



- むね肉（4人分320g）：600Wで2分加熱し、裏返してさらに3分加熱。
- ささみ2本（1人分80g）：600Wで1分30秒加熱。

②タレはエネルギー制限同様、ごま油を入れなくて作り、盛り付けた肉と野菜にかける。

- ▶ 鶏むね肉の蒸し鶏 1 人分の栄養価：129kcal, たんぱく質 19.9g, 脂質 1.6g
- ▶ 鶏ささみ肉 //：120kcal, たんぱく質 19.7g, 脂質 0.7g



塩分制限

タレの酸味や香味野菜の長葱、生姜の風味で美味しく減塩。

- ☑ 下味の塩を加えない → 1人分 0.4g 減塩 ⇒ 料理の塩分 1.5g
- ☑ タレをかける量を半分に控える → 1人分 0.7g 減塩 ⇒ 料理の塩分 1.2g
- ☑ 下味を加えず、葱タレも半分 → 1人分 1.1g 減塩 ⇒ 料理の塩分 0.8g



たんぱく質制限

塩分制限も合わせて行うことが大切です。

肉はたんぱく源であり、1人80gの肉を使用するため、肉の量を減らす必要があります。

- ① 下味の食塩を加えずに鶏肉を揚げ、揚げた鶏肉を1人分の半分量（40g相当）で盛り付ける。
- ② タレ（基本のごま油入り）をかける際、1人分の1/4に控える。

1人分の栄養価：135kcal, たんぱく質 7.2g, 脂質 9.2g, 塩分 0.4g

☝ むね肉（皮なし）やささみ肉を使用すると、かえってたんぱく質が増えてしまうため、基本のレシピどおり鶏もも肉（皮付き）を使用します（エネルギー制限の表参照）。

☝ カリウム制限が必要な場合

カリウムは水に溶けやすい性質があります。付け合わせのレタスは細かくちぎり、パプリカは薄くスライスして、たっぷりの水にさらします。野菜だからとたくさん食べすぎないことも大切です。



★むね肉に多い「イミダゾールジペプチド（イミダペプチド）」★

とりの翼の付け根部分（むね肉）やマグロやカツオなどの尾びれ部分に多く含まれるジペプチド（アミノ酸が2つ鎖状に結合したものです）。

渡り鳥は長い距離を飛行でき、回遊魚は泳ぎ続けます。イミダペプチドには、疲労軽減・回復効果があるのではないかと研究が進められています。

