

鶏肉のから揚げ

<材料 4人分>

鶏もも肉	300g
濃口しょうゆ	小さじ2
料理酒	小さじ2
A 塩	小さじ1/5(1g)
おろし生姜	1g (φ1-φ2cm分)
おろしにんにく	1g (φ1-φ2cm分)
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適宜



<作り方>

- ①鶏肉はひと口サイズ（20g程度）の大きさに切る。
- ②ポールまたはビニールポリ袋に、①とAの調味料を全て入れ、よく揉みこんで鶏肉に下味をつける。
- ③②に1つずつ片栗粉をまぶし、170度の油で揚げる。

片栗粉に青のりを混ぜたものを②にまぶして揚げると、青のりの風味が美味しい「鶏肉の香味揚げ」にアレンジできます。