



鶏肉の変り和風揚げ



調理時間
45分

カロリー
391kcal

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

鶏もも肉	1/2枚
しょうが	適量
焼きのり	4~5枚
大葉	4~5枚
梅肉	大さじ1
和辛子	適量
塩	適量
こしょう	適量
酒	少々
サラダ油	適量
ししとう	適量
すだち	適量

作り方

1. 鶏肉は酒をふりかけ、塩、こしょうをしておく。鍋に水2000ccを入れ**中火**にかけて沸騰したら、鶏肉、しょうがを入れ、フタをして火を止め、25分~30分間おく。鍋から鶏肉を取り出し、冷ましてからそぎ切りにする。
2. 【A】を合わせて衣を作る。
3. (1)の鶏肉の上に和辛子、のりをのせ衣をつける。同じように鶏肉の上に梅肉、大葉をのせ衣をつける。
4. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れる。油の温度が上がったら(3)を入れて揚げる。ししとうも片面に衣をつけて揚げる。
5. 器に盛りつけ、すだちを添える。

下準備

【A】

小麦粉	100g
卵黄	1個分
コーンスターチ	30g
冷水	100cc