

鶏の竜田揚げ

和食 メイン

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚
A	
おろししょうが	1/2かけ
おろしにんにく	1/2かけ
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
カットレモン	2カット



作り方

【下準備 1～3】

1. 鶏もも肉を3cmぐらいの角切りにする。
2. ボウルにAを合わせ、鶏もも肉を入れてもみこみ15～30分ぐらい漬けておく。
3. ザルにあけ水気をしっかりとり、片栗粉をまぶし余分な粉をはたいておく。

【揚げる 4～5】

4. 165℃ぐらいの揚げ油で揚げ、色づいたら1度あげる。
5. 再度、揚げ油に入れ、2度揚げする。
6. 器に盛り、カットレモンを添える。

×モ ビニール袋に片栗粉を入れ、肉も一緒に入れてふってあげると、簡単に、粉をまぶすことができる。

所要時間 40分
主な調理器具 揚げるための鍋

★<http://cookingforest.net/>★