

鶏のから揚げ

材料 (2人分)

鶏もも肉	大1枚
塩・こしょう	少々
下味	
└酒	小さじ1
└みりん	小さじ1/2
└しょうゆ	小さじ1
└にんにく(すりおろす)	1/2かけ
└しょうが(すりおろす)	1/2かけ
溶き卵	1/2個分
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適宜



作り方

1. にんにく、しょうがをすりおろす。
鶏もも肉をぶつ切りにし、ボウルに入れ塩・こしょうをする。
2. 鶏もも肉の入ったボウルに酒、みりん、しょうゆ、すりおろしたにんにく、しょうがを加えて鶏もも肉をもみ込んで、下味を付けるためにしばらくおいておく。
3. さらに、鶏もも肉に溶き卵を加えてもみ込み
ポリ袋に片栗粉を入れ、水気をとった鶏もも肉をその中に入れ片栗粉をまぶす。
4. 鶏もも肉を160℃ぐらいの揚げ油で揚げ、
衣が薄く色づいたら鶏もも肉を取り出す。
5. 再び、揚げ油に鶏もも肉を戻し、最後に強火で揚げる。
(鶏もも肉の表面に水分が出ているので、入れる際は弱火で入れる)

所要時間	20分
主な調理器具	フライパン