

鶏のから揚げ

2〜3人前



料理の ポイント



調味液に漬けこんだ鶏肉は、途中で2〜3回もみこんで、下味をしっかりと吸わせましょう!

二度揚げすることで、表面がカリッとなり、揚げむらもなくなります!

材料

鶏もも肉…………… 260g

付け合せ

トマト…………… 1/2個

オレンジ…………… 1/2個

サラダ菜…………… 4〜5枚

調味料

調味料A

広東白汁…………… 大さじ2/3

醤油…………… 小さじ1と2/3

酒…………… 大さじ1/2

砂糖…………… 小さじ1/2

卵…………… 1/2個

おろしにんにく…………… 7g

こしょう…………… 少々

片栗粉…………… 大さじ3

作り方

①下ごしらえ

- ・鶏もも肉：味が染み込みやすいように肉に切り込みを入れてから、一口大に切る
- ・トマト：くし型切り（6等分）
- ・オレンジ：くし型切り（4等分）
- ・サラダ菜：手で軸からはずし、水で洗ってから水けをしっかりときる

②ボウル又はビニール袋に調味料A(片栗粉以外)を入れよく混ぜてから、鶏もも肉を加えてよくもみこんで冷蔵庫で漬けておく。(3時間から一晚)(途中で2〜3回もみこんでおく)

③付け合せの野菜等を皿に盛る。

④②に片栗粉大さじ3を加え、よく混ぜ合わせる。

⑤180℃の油で揚げる。(2〜3分)

⑥180℃の油で二度揚げする。(2〜3分)

⑦油をよく切ってから③のお皿に盛る。