



《料理名》

鶏肉の塩こうじから揚げ

<材料> 5人分(1人分は中学年の量)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 鶏むね肉切り身 | 1枚 50gを5枚 |
| 2. 塩こうじ | 25g |
| 3. 酒 | 2.5g |
| 4. でんぷん(片栗粉) | 25g |
| 5. 米粉 | 5g |
| 6. 揚げ油 | 適量 |

【下準備】

- ・鶏肉を塩こうじと酒で約1時間漬け込む。
- ・でんぷんと米粉をあわせておく。
- ・揚げ油を温めておく。

<作り方>

1. 鶏肉に粉をつけて、約140℃の油で7~8分揚げる。

<メモ/ポイント>

- ・下味の水分が多い場合はザルなどで水気を切ってから粉をつけてください。
- ・焦げやすいため、油の温度に注意しながら揚げてください。
- ・むね肉をもも肉に変えるとジューシーなから揚げに仕上がります。