



とり にく こう み あ 鶏肉の香味揚げ



～材料～

- ・鶏もも肉…2枚(500gぐらい)
- ・油 …適量
- ・片栗粉 …適量

【調味料】

- ・にんにく(すりおろし)…小さじ1
- ・しょうが(すりおろし)…小さじ1
- ・酒 …大さじ1
- ・コンソメ …小さじ1
- ・マヨネーズ …小さじ2



油の温度170度の目安!

①木べら・菜箸テスト

→木の菜箸を油に入れると、箸の先から細かい泡がゆっくり出る。(泡が勢いよく出ると180～190度)

②衣テスト

→少量の衣を油に落とすと、途中で一度沈んでから、静かに浮いてくる。

①鶏肉1枚を4等分にして、厚みがある所は切り目を入れて開く。

②調味料をボウルに入れて混ぜておき、切った鶏肉を絡めて下味をつける。(30分味を染み込ませる)

③揚げ油を170度に熱する。

④鶏肉1枚1枚に片栗粉をまぶして、カラッと揚げる。

⑤5分で1度取り出し、切ってみて、中まで火が通っていたら出来上がり!!



Merry Christmas



幸せがたくさん訪れますように

