

RECIPE



今月のレシピ（6月19日更新）

「鶏肉ぱりぱりスタミナ揚げ」

「今晚のおかずにも悩んだら お助け料理人平野寿将が行く！」（婦人生活社）53P

鶏肉にかたくり粉をつけて揚げると、カリカリに仕上がる。
ふわっとさせたいときは、小麦粉を使おう。

■材料・4人分

鶏もも肉：500g
酒：大さじ1
しょうゆ：大さじ1
かたくり粉：適量
なす：3本
サラダ油：適量
にんにく：1片
しょうが：1片
長ねぎ：1/2本

たれ

酒：50ml
みりん：50ml
しょうゆ：50ml
砂糖：小さじ2

■作り方

- (1) 鶏肉の皮目を竹ぐしやフォークなどで穴をあけ、身の部分はすじを包丁で切っておく。
- (2) 鶏肉を酒、しょうゆでよくもんで下味をつけ、かたくり粉を全体にまぶす。
- (3) なすを縦に6ヶ所、5ミリの深さに包丁で切れ目を入れる。
- (4) フライパンにたっぷりのサラダ油を熱し、鶏肉となすを170度の温度で揚げる。
- (5) にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りにする。
- (6) 鍋にサラダ油を熱し、5を香りが出るまでいため、合わせたたれを加えてひと煮立ちさせる。
- (7) 鶏肉となすを形よく切って器に盛りつけ、6のたれをかける。