

RECIPES



今月のレシピ(07月20更新)

鶏からかき揚げ

「参上！お助け料理人 平野寿将の夜明け レシピ完結編」(ソニー・マガジズ)51P

鶏のから揚げと野菜のかき揚げをミックスさせたアイデアレシピ。
鶏肉は淡白なささ身を使い、野菜との味と食感のバランスをとります。
特製ソースをつけてもよし、塩をふって食べてもよし。

鶏からかき揚げ 材料

(4人分)

- ・いんげん:6本
- ・にんじん:3cm
- ・ごぼう:1本
- ・鶏ささ身:6本
- ・下味
 - ごま油、酒:各大さじ1
 - 塩:小さじ1/4
 - しょうゆ、こしょう:各少々
 - おろしにんにく:1/2片分
- ・片栗粉:1/4カップ
- ・小麦粉:3/4カップ
- ・卵:1個
- ・揚げ油:適量
- ・ソース
 - にんにくの粗みじん切り:1/2片分
 - みりん、しょうゆ:各大さじ2
 - 酢:大さじ3
 - ラー油:少々

鶏からかき揚げ

1. インゲンは斜めにせん切りにし、にんじんはせん切りにする。ごぼうは皮をこそげてせん切りにし、酢水(分量外)につけて水気をきる。
2. ソースの材料は混ぜておく。
3. 鶏ささ身は筋をとってひと口大に切り、下味の材料を加えてよくもみ込み、さらに片栗粉、小麦粉、卵を加えて混ぜ合わせ、野菜がからまりやすいように水大さじ2を少しずつ加えてのばす。**お助けポイント！**
4. 3に1を加えて混ぜ合わせる。**お助け技！**
5. フライパンに揚げ油を入れて170度に熱し、4を適量ずつまとめて落とし入れ、きつね色に揚げる。
6. 5を器に盛り、2を添える。

お助けポイント！
鶏肉に衣をまぶす



お助け技！
せん切り野菜を混ぜる

