

➔ 鶏肉の竜田揚げ



PDFをダウンロード

材 料(4人分)

鶏肉もも皮つき	200g
しょうゆ	16g(大さじ1)
しょうが	5g(ひとかけら)
でんぷん	45g(大さじ5)
小麦粉	15g(大さじ2弱)
米油	適量

➔ 作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. しょうゆにしょうがのしぼり汁を入れ、その中に鶏肉を漬け込み入れよくなじませる。(30分程度)
3. でんぷんと小麦粉を混ぜ合わせその中に漬け込んでおいた鶏肉をいれ全体に粉をまぶす。
(でんぷんと小麦粉は1:3の割合で使用)
4. 油を180℃程度に熱して揚げる。

でんぷんと小麦粉は、この分量より多めにしたほうがまぶしやすいよ！



* コツ・ポイント *

竜田揚げは、しょうゆの赤い色をもみじの色にたとえて竜田川を流れるもみじをイメージしたものらしいです、色鮮やかに揚げましょう。
また、鶏肉以外に、鯨肉や魚を使うこともあります。