

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

ごぼう

黒ごま衣で香ばしく

鶏むねとごぼうのごま天ぷら

材料 (2人分)

鶏むね肉 1枚

ごぼう 1/2本

○しょうゆ 大さじ1/2

○酒 大さじ1/2

○しょうがのすりおろし... 小さじ1/2

天ぷら粉 適量

黒いりごま 大さじ2

揚げ油 適量

1 切る

ごぼうはひと口大の乱切りにし、水にさらす。5分経ったら水気を切り、耐熱皿にのせてラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする。鶏肉とごぼう、○をポリ袋に入れ、袋の上からもんで15分おく。

2 揚げる

天ぷら粉に規定量の水といりごまを入れ、衣を作る。1の水気を軽く切り、天ぷら衣にくぐらせ、170℃に熱した揚げ油でカリッとするまで4分程度揚げる。

調理時間

30分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索