

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

さつまいも



調理時間

20分

塩昆布で味付けラクラク

塩昆布とり天

材料 (2人分)

鶏むね肉 1枚

さつまいも 1/2本

塩昆布 15g

天ぷら粉 適量

揚げ油 適量

1 材料を切る

さつまいもは皮付きのまま7mmの輪切りにし、5分水にさらす。鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、水気を切ったさつまいもとともにボウルに入れる。塩昆布を加えて手でざっくり混ぜる。

2 揚げる

別のボウルに天ぷら粉を入れて規定量の水(分量外)を入れ、菜箸で混ぜる。1をくぐらせ、170℃に熱した揚げ油で5分揚げる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索