

食材2つだけ!

ごぼう

×

鶏むね肉



調理時間

20分[※]

香ばしいごぼうの風味が口に広がる

鶏とごぼうの唐揚げ

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 2/3枚

ごぼう …………… 1本

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○酒 …………… 小さじ2

○みりん …………… 小さじ2

○しょうがチューブ …… 5mm

○にんにくチューブ …… 5mm

●卵 …………… 1個

●薄力粉 …………… 大さじ3

●片栗粉 …………… 大さじ1

揚げ油 …………… 適量

1 下準備

ごぼうはささがきにし、水に10分さらす。鶏肉は食べやすい大きさに切り、○と共にポリ袋に入れる。袋の上から手でもみ、30分おく。途中15分で水けを切ったごぼうもポリ袋に入れ、袋の上から手でもむ。

2 揚げる

1の汁けを軽く切り、●を入れて粉っぽさがなくなるまで手で混ぜる。揚げ油を170℃に熱し、ごぼうを鶏肉にくっつけるようにしながら揚げ油に入れる。全体がこんがり色づくまで揚げる。

※ つけ置く時間を含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索