



いきいきレシピ
人気メニュー

とりもも肉の唐揚げ



材料(4人分)

- A
- とりもも肉(皮付角切)…500g
 - 塩…小さじ1/4弱(1g) ● こしょう…少々
 - 砂糖…小さじ1(4g)
 - にんにくすりおろし…小さじ1/2
 - しょうがすりおろし…小さじ1
 - レモンの表皮(黄色いところ)すりおろし…レモン1/4個分
 - 酒…小さじ1 ● オイスターソース…大さじ1
 - 卵…1個 ● しょうゆ…小さじ1/2
 - 片栗粉…大さじ4 ● 小麦粉…大さじ1
 - ごま油…小さじ1
- B
- 小麦粉…大さじ2
 - 揚げ油…1.2ℓ

作り方

- ① とり肉の水けを紙でふき取り、㊸全ての材料を混ぜ合わせ10分程おきます。
 - ② 揚げ油1.2ℓを160℃ぐらいに熱します。(直径20cmぐらいの鍋がちょうどよいです)
 - ③ とり肉に㊸の小麦粉をまぶしながら熱した油(火加減は弱めの中火)に入れていき、全てのとり肉を一度に揚げます。(小麦粉が足りなければ足してもいいですが、大さじ2杯ぐらいで足りると思います)
 - ④ 表面が固まってきたら、さい箸で少しほぐします。
 - ⑤ 泡が透き通って肉が色ついたら取り出します。(10分以上かかるはずですが、強火で揚げると色が付いていても中は生です)
 - ⑥ モロッコインゲン、オクラ、ブロッコリーなど付け合わせの野菜を素揚げして塩をふり、唐揚げと一緒に盛り付けます。
- ※ゆっくり揚げると皮もパリパリになっておいしく食べられます。※揚げ油を使う時は、なすとトマトのマリネなど一緒に作ってしまうと便利です。

栄養量

・エネルギー…423kcal ・脂 質…29.2g ・カルシウム…16.3mg ・食物繊維…0.2g
 ・たんぱく質…22.7g ・炭水化物…13.1g ・鉄 分…0.9mg ・食塩相当量…0.9g