



NISHI KOUJIYA

recipe



COOK

Natural Recipes

久保田 飛鳥さん



# 002

塩こうじ香味だれが絶品の油淋鶏

## 作り方



- ① 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、身の厚いところに切り込みを入れる。
- ② ボウルで〈下味〉の材料を混ぜ合わせ、鶏もも肉を10分漬け込む。表面に片栗粉をつけてしばらく置く。
- ③ 〈たれ〉の材料を混ぜ合わせ、レタスは千切りにする。
- ④ 鶏もも肉につけた片栗粉がしっとりしたら、170°Cの揚げ油でサクッと色よく揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ レタスやサラダ菜を皿に盛り付け、その上に④を並べ、たれをかける。

## 材料(2人分)

- 鶏もも肉 … 2枚(下味 塩 … 小さじ1/2  
醤油 … 小さじ1/2 こしょう … 少々  
溶き卵 … 1/2個 水 … 小さじ1)
- 片栗粉 … 大さじ4 ■揚げ油 … 適量
- 塩こうじ香味だれ 白ねぎ … 1/2本(みじん切り)  
しょうが … 1/2片分(みじん切り) 砂糖 … 大さじ1  
塩こうじ … 小さじ2 酢 … 小さじ1 しそ … 3枚  
レモン汁 … 小さじ1/2 ごま油 … 小さじ1/2
- レタス・サラダ菜 … 適量

item



塩こうじ

商品情報  
はこちら



Natural Recipesさん  
情報はこちら

