

## ダイニングメニュー

塩麴パワーで柔らかくあっさりしたおいしさ

# 塩麴でつくる鶏のから揚げ



### ■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………2枚
- 塩麴……………大さじ2~3
- しょうが(すりおろし)……………20g
- にんにく(すりおろし)……………1片分
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- レモン……………1/2個
- サニーレタス……………2枚
- ミニトマト……………4個

### ■作り方…調理時間約20分(漬け込む時間は除く)

- ①とり肉は筋を取り除き、ひと口大に切る。
- ②①をボウルに入れ、塩麴・しょうが・にんにくを入れて、手でよくもみ込む。
- ③②を冷蔵庫で2~3時間くらい漬けて寝かせておく。
- ④ビニール袋に片栗粉を入れ、③を入れて全体に粉がついたら、170~180℃の油でからっと揚げる。
- ⑤皿にひと口大にちぎったサニーレタスを敷き、④を置き、ミニトマト・くし形に切ったレモンを添える。

**ここがポイント**  
塩麴がない場合は塩：小さじ2、鶏がらスープの素：小さじ1で代用してください(しょうが・にんにくはそのままで)。  
揚げやすいので揚げる際に、160~170℃の油で揚げて、後から180℃の油で2度揚げすると焦げずからっと揚げられます。

### 食事バランスガイド

1人あたり:275kcal

