



鶏の香り南蛮

335kcal / 調理時間20分

[材料 4人分]

鶏もも肉	300g
酒・しょうゆ	各大さじ2
しょうが汁	少量
粉山椒	少々
上新粉	適量
サラダ油	適量
青ねぎ(小口切り)	適量

A

明太子	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	適量

[作り方]

1. 鶏肉を一口大に切り、酒・しょうゆ、しょうが汁を加えて手でもみ込んだら、約10分そのままおいておく。
2. 1の水気を軽くふき、粉山椒をふってから上新粉を薄くまぶす。
3. 2を170℃の油でカラリと揚げる。
4. Aを混ぜ合わせ、明太マヨネーズを作る。
5. 3の油をきって器に盛り付け、4をふり、青ねぎをたっぷり散らす。

[ポイント]

2. 上新粉は精白したうるち米を水に浸してやわらかくし、すりつぶして乾燥させたもの。独特の歯ごたえがあり、冷めてもカリッとした食感が残るため、お弁当の揚物にも最適。