

鶏肉の南蛮漬け

切り方 材料 4人分

A {	・鶏胸肉切り身	50g×4枚
	・食塩	少々
	・酒	少々
	・かたくり粉	おおさじ3強
	・揚げ油	適量
みじん切り	・ねぎ	40g
みじん切り	・にんにく	1/2かけ(3g)
みじん切り	・生姜	2g
	・唐辛子	少々
	・三温糖(上白糖)	大さじ1と1/3
	・こいくちしょうゆ	大さじ1弱
	・酢	小さじ2
	・いりごま	8g
	・ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①Aで鶏肉に下味をつける
- ②フライパンにごま油を熱し、
にんにく、生姜、ねぎを炒める。
- ③②に調味料を混ぜ、軽く煮詰め、タレを作る。
- ④①の鶏肉の水気を取り、かたくり粉をまぶす。
油でしっかりと揚げる。
- ⑤揚げた鶏肉にタレをかけて完成！

※注意点

肉に下味をするとき常温ではなく冷蔵庫で！！
しっかり火が通ったか確認を！！