

みんなの大好きメニュー！

鶏肉のごま揚げ



材 料 (約4人分)

鶏もも肉	300g
にんにく	1片
しょうが	1片
しょうゆ	大さじ1/2
食塩	1.2g
酒	大さじ1
小麦粉	約50g
いいごま (黒)	大さじ1
揚げ油	適量

作 り 方

- 1 一口大にした鶏もも肉をすりおろしたにんにく、しょうが、しょうゆ、塩、酒を合わせた調味液に下味をつけておく。
- 2 小麦粉と黒ごま、水を合わせて天ぷらの衣を作る。水は固さを加減して加える。
- 3 揚げ油を180度にあたためる。
- 4 1の鶏肉に2の衣をつけ、油で揚げる。

いいごまが入るので少し香ばしくなり、和食に合うメニューになります。