



みんなの大好きメニュー！

## 鶏肉のオランダ煮

### 作り方

- 1 土しょうがは、洗って皮を取り除きすいおろす。
- 2 鶏肉は、唐揚げ用(1切れ20g)に切って、しょうが、しょうゆ、酒を混ぜ20分以上漬け置く。
- 3 2の鶏肉に片栗粉をまんべんなく付けて、余計な粉をはたいて落としておく。
- 4 揚げ油を160～170度に温める。
- 5 油の深さは、鶏肉が少し出るくらい。
- 6 1度に揚げる量は、鍋の半分程度がのぞましい。
- 7 3の鶏肉を揚げる。(肉にある程度色がついてきたら、1度油から持ち上げて再び油に戻すとカリッとする。)
- 8 鍋に砂糖、しょうゆ、中華スープの素、水を合わせて温め、揚げた鶏肉、いいごまをからめる。

### 材料(作りやすい分量)

鶏肉(もも)	600g
土しょうが	1かけ
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	100g(目安)
揚げ油	適量
砂糖	20g
しょうゆ	25cc
中華スープの素	3g