

だし香る和風唐揚げ

～下味をうま味たっぷりの出し汁を加えて減塩に～



材 料 2人分

鶏もも肉	1枚 (約250g)	小麦粉	適量
かつおだし (濃い目)	60cc	片栗粉	適量
しょう油	大さじ1	揚げ油	適量
土生姜 (おろし)	小さじ1	添え野菜 (キャベツ、パセリ)	適量

下準備

- ① かつお節で出汁をとっておく。

作り方

- ① 鶏もも肉は、筋を取り除き、適当な大きさに切る。さらに味がしみこみやすいようにフォークで数カ所刺しておく。
- ② ボウルにかつおだし、調味料を入れ、①の鶏肉を約3時間以上漬け込む。
- ③ ②をいったんザルにあげて、水気を切り、小麦粉、片栗粉をまぶす。
- ④ 油を火にかけ、③を低温でじっくり揚げて一度取り出し、さらに180℃に温度を上げてカラリと2度揚げにする。
- ⑤ 添え野菜と器に盛り付ける。