

《主菜》 鶏肉の塩麴揚げ



塩麴に肉や魚を漬けると、酵素の働きによって身が柔らかくなり、うまみもアップします。

▶材料（4人分）

鶏もも肉	240g
塩麴	大さじ1と小さじ1
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量

▶作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
 - ② にんにく、しょうがをみじん切りにする。
 - ③ 鶏肉に塩麴と②で下味をつける。
1～2時間置いておく。
 - ④ ③に片栗粉をまぶして、170℃に熱した油で5分くらい揚げる。
- ※焦げやすいので気を付けて揚げてください