



🍴 酒粕鶏のから揚げ



酒粕で下味をつけると、とても柔らかでまろやかな美味しい唐揚げの出来上がり！
冷めても、柔らかいので、お弁当にも適しています。

調理時間：15分（漬け時間除く）

カロリー：531Kcal（1人分）

塩分：2.1g（1人分）

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料（4人分）

鶏もも肉（2枚）、卵白（1個）、揚げ油

A 酒・みりん・醤油（各大さじ2）、酒粕（大さじ2）、
おろし生姜・おろしにんにく（各1片分）、
オイスターソース（大さじ1）、卵黄（1個）

B 小麦粉・片栗粉（各大さじ2）

飾用…セージ、ミニトマト

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、**A**に漬け、良くなじませる。
- 2 **A**から鶏肉を取り出し、卵白をからめてから、**B**を付ける。170度の油で揚げ、一度取り出す。
- 3 油の温度を上げ（180度）で2度揚げする。
- 4 セージ、ミニトマトとともに盛りつける。