

鶏の照り焼き



から揚げ



材料(2人分)
鶏もも肉……………1/2枚
サラダ油……………適宜

[A]
黒酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
醤油……………大さじ1

- 作り方
- ①鶏肉は4等分する。
 - ②バットにAを入れて混ぜ合わせ、①の鶏肉を漬ける。
 - ③15分程度置いたら鶏肉を取り出して汁気を切り、フライパンに熱した油で皮目から強火で焼く。
 - ④肉の両面に焦げ目が付いたら弱火にし、②の漬けたれを加えて両面を返しながらかままで火を通す。

材料
鶏もも肉……………1枚
ニンニク……………1かけ
黒酒……………大さじ1
塩……………小さじ2/3
溶き卵……………小さじ2

片栗粉……………大さじ1

- 作り方
- ①鶏肉は6等分し、ニンニクはすりおろす。
 - ②①の鶏肉に黒酒と塩をまぶし、30分程度置く。
 - ③②にニンニク、溶き卵、片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
 - ④低温の油で③を15分程、色よく揚げる。

