

4月レシピ紹介

とり肉のからあげ

<材料> (5人分)

とりもも肉 (30~40gの切り身)

10こ

おろしにんにく 大きじ 1/2

おろししょうが 小さじ 1/2

しょうゆ 大きじ 2

かたくり粉

油 (揚げ用)

<作り方>

- ① にんにく、しょうが、しょうゆを混ぜ、とり肉をつけ込み、30分間くらいおく。(ポリ袋に入れてもみ込むようにすると、味がよくなじみます。)
- ② ①にかたくり粉をつけ、160~170度で5分間を目安に揚げます。

とり肉には、カビ菌やサルモネラという食中毒菌が付いていることが多いです。しっかり火を通すことはもちろん、使用した食器から菌が広がらないよう注意しましょう。

※もも肉 と むね肉・・・お好みで使い分けてください。

「もも」の部分は、「むね」よりも脂肪が多くやわらかくてジューシーです。

「むね」の部分は、脂肪が少なくあっさりしていて淡泊ですが、うま味があります。また、かみごたえのある食感を味わえます。

から揚げは、どちらを使ってもOK! それぞれのおいしさを楽しめます。

