

【残りがちなおかかをムダなく使う】 絶品!おかか味の唐揚げ



エコ・クッキング・ポイント

- 安価な鶏むね肉と、大袋にまだ残っていたおかかを使います。

ごみ
減量

材料 (2人分)

鶏むね肉…………… 250 g
花かつお (削り節) …… 適宜
しょう油 …………… 小さじ 2 杯位
小麦粉 …………… 大さじ 2 杯
水 …………… 大さじ 2 杯

作り方

- ① 鶏むね肉は 1cm 幅に切り、しょう油をもみこんで下味をつける。
- ② 小麦と水をねっとりするくらい混ぜ合わせる。
- ③ ①の鶏むね肉に②の水溶き小麦粉を加え、全体に衣がつくよう混ぜ合わせる。
- ④ 花かつおをお皿などに広げ、③の衣がついた鶏むね肉をまぶす。花かつおなどが足りない場合は白ゴマなどを足してまぶす。
- ⑤ 170℃に熱した油に④の鶏むね肉を入れる。
焦げないよう、すぐに温度を 140℃位に下げて 2~3 分揚げたらできあがり。

- * むね肉ではなく、手羽元を開いて、骨付き肉のおかか揚げでも。大人の味でジューシー!

つくってみました!

揚げている時からおかか好きには
たまらない香りが…。
おかかが足りなくなったので、黒ゴ
マをつけたら、まるでゴマせんべい
のよう。ゴマ味もいけますよ!