

鶏のから揚げ

材料《4人分》

- ・とりモモ肉 : 200g
- ・ニッシン 焼くだけから揚げ粉 : 1 / 4袋
- ・レタス : 4枚

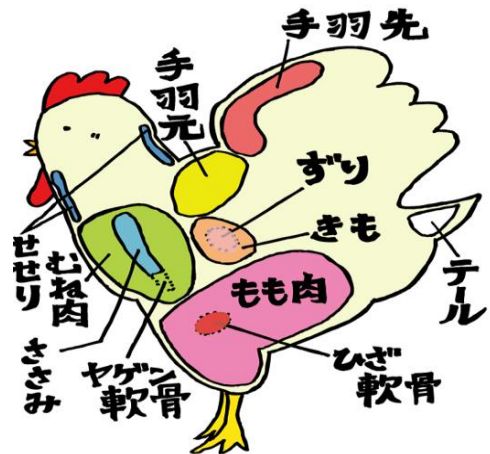
作り方

- ① モモ肉を一口大に切る。
- ② カットした鶏肉とから揚げ粉をビニール袋に入れ、口を閉めてよくまぶす。
- ③ 味をなじませるために5分置く。
- ④ よくもみこみ残った衣をまんべんなくつける。
- ⑤ 熱したフライパン（火は弱火～中火）に油小さじ2、モモ肉の皮が下になるように入れる。
- ⑥ ふたをして焦げないように時々返しながらかく。
- ⑦ 火が通り焼色がつき、カリッとしたら出来上がり。
- ⑧ 皿に食べやすい大きさにちぎったレタスを盛り、から揚げを添える。

※続けて調理する場合は一度フライパンの油をふき取ってから同じように調理する。

※野菜もから揚げにしてみましょう！

- ① しいたけを洗い、石づきを取る。
- ② 半分に切り、よく洗い、しっかりと水気を取る。
- ③ 鶏肉と同じように粉をなじませ、火を通す。



鶏肉の部位と特徴を学ぼう！

もも	適度な脂肪分にコクのある味。煮物や唐揚げ、照り焼きなどに。
胸	高タンパク、低脂肪、低価格！サラダや、蒸しどり、チキンカツ、唐揚げに。
手羽先	程よい脂肪と、味のある部位でシンプルに塩焼きでもとても美味。煮物、揚げ物に。
手羽元	揚げ物や焼き物に。ダシがよく出るので煮込み料理もお勧め！
ささ身	鶏肉の中でもっとも脂肪が少なく、高タンパクな部位で、サラダや、フライなどに。
テール	「ぼんじり」「さんかく」と呼ぶこともある。串焼きなど焼き物に。
やげん軟骨	胸骨の先端の比較的柔らかい部分。一羽につき一本しかとれない部位。
ひざ軟骨	コリコリとした食感が魅力の部位です。串焼きや唐揚げ、鉄板焼きに。