



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 定番の鶏の唐揚げを簡単に! 手羽元のんにんにく醤油唐揚げ



一人あたりのエネルギー <b>499kcal</b>	食塩相当量 <b>2.0g</b>	調理時間 <b>約20分</b> ※漬け込む時間は除く
-------------------------------	----------------------	--------------------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

若鶏 手羽元	6本
薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A おろしにんにく	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
黒こしょう	少々

### ■作り方

- ① 手羽元はキッチンペーパーで水気をふき取り、フォークで数か所穴をあける
- ② ポリ袋にAを入れて混ぜ、①を加えてもみ込み、20分程度おく
- ③ ボウルに薄力粉、片栗粉を入れよく混ぜ②をしっかりとまぶす
- ④ 鍋にサラダ油を入れて170℃まで熱し、③を火が通るまで揚げたら仕上げに強火で1分程度揚げ、油を切る



おろししょうがとおろしにんにくの割合は、お好みで調整してください

cooking memo