



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.



## 少ない油でもしっとり仕上がる！ 鶏むね肉の唐揚げ



一人あたりのエネルギー <b>332kcal</b>	食塩相当量 <b>2.4g</b>	調理時間 <b>約30分</b> <small>*漬け込む時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鶏肉 むね	300g
水	100ml
A	
塩	5g
砂糖	5g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
B	
すりおろししょうが	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
片栗粉	大さじ4
サラダ油	大さじ5

### ■作り方

- ① 鶏肉をフォークでまんべんなく刺し、ひと口大に切る
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を入れてしっかりと揉み込む
- ③ ②にラップをして冷蔵庫で30分～1時間程度置く
- ④ ③の水気を切り、残った水気をキッチンペーパーで拭き取ったら、Bを入れて鶏肉全体になじむまでしっかりと揉み込む
- ⑤ ④の鶏肉を取り出し片栗粉をつける
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を入れ中に火が通るまで6分程度揚げ焼きにする



スマイル  
memo

ブライン液(水、塩、砂糖)を鶏むね肉にしっかりと揉み込むことでやわらかくしっとり仕上げるができます

cooking memo