



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.



しっかり味のついた北海道の唐揚げ 鶏もも肉のザンギ



一人あたりのエネルギー 463kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約20分 ※漬け込む時間は除く
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも	1枚
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
おろししょうが	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
こしょう	少々
たまご	1個
片栗粉	大さじ4
サラダ油	適量

■作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、Aを揉み込みそのまま冷蔵庫で30分程度置く
- ② ①にたまごと片栗粉を加え、さらによく揉み込む
- ③ 170℃に油を熱し、②を揚げる



漬け汁の汁気が無くなるまで揉み込むことで、しっとりとした味付けに仕上がります。

cooking memo