

やみつき!! 紅揚げ鶏

紅揚げ鶏の作り方



材料はこれ!

鶏むね肉…大1枚
 紅生姜…60g~100g位適量
 塩・コショウ…適量
 醤油…大サジ1 小麦粉…大サジ4
 片栗粉…大サジ1 揚げ用サラダ油…フライパンに1cm位

コ
ツ 紅生姜を
 たっぶり鶏肉の
 周りにつけて
 剥がれないように
 揚げる!

器を使わずに手を汚さず
 袋の中で簡単にできちゃう!



①鶏むね肉を約1cm位の厚さに切り、塩コショウをする。 ②保存袋に鶏肉をいれ、醤油と、生姜を汁ごといれ軽くもみ込み、密閉して冷蔵庫で3時間以上ねかす。



③保存袋に小麦粉と片栗粉をいれ、全体に行き渡るよう袋の上からもみ込むようによく混ぜる。 ④フライパンから箸ですっと剥がれるようになったら返します。返した面も同じように揚がったらできあがりです。

完成!