

## 2022年10月15日開催 ひとり暮らし応援！料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

### 【コメカラ(米粉の鶏唐揚)】

#### <材料>1人分

・鶏モモ肉	100g
・米粉	30g
【漬けダレ】	
・日本酒	20g
・水	6g
・塩	2g
・粉末胡椒	0.5g
・にんにく	1g
・生姜	1g
・サラダ油	適量

#### <作り方>

- ① 鶏もも肉は、ひと口大に切り、塩(つけだれの半分の量)とこしょう少々を加えてもみこみ、5~10分おく。
- ② つけだれをまぜて、①の肉を入れ、30分ねかせる。※にんにく・しょうがはおろし金でおろす。
- ③ ②の肉に米粉の1/3を入れ、よくもみこむ。
- ④ 残りの米粉を別の容器に入れ、③に米粉をまぶして、余分な粉をはたく。
- ⑤ 170℃程度に熱した油で、④の肉を7割がた揚げたら、一度取り出す。→(およそ4分が目安)
- ⑥ 3分後再び油に入れ、二度揚げをして完成。

※米粉で揚げると、外はカリッと、中はジューシーに!二度揚げすることで、更にカリッと仕上がります。

