

学生の手作りレシピ

おろしポン酢 唐揚げ定食

【1人分:677kcal(ご飯170gを含む)】



材料(4人前)

鶏もも肉 …………… 400g
しょうゆ …………… 20ml
酒 …………… 大さじ1と1/2
しょうが …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ3
揚げ油 …………… 適量

〈ポン酢〉

水 …………… 小さじ1強
本だし …………… 少々
生姜 …………… 少々
酢 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 大さじ2弱
みりん …………… 大さじ1と1/2

〈付け合わせ〉

大根おろし …………… 適量
小葱 …………… 適量
キャベツ …………… 110g
オレンジ …………… 1/4個

〈小鉢〉

小松菜 …………… 120g
もやし …………… 80g
干しいたけ …………… 2個
水 …………… 40ml
本だし …………… 少々
薄口しょうゆ … 大さじ1強

作り方

〈唐揚げ〉

- ①しょうがはすりおろし、しょうが汁にする。
- ②鶏もも肉・しょうゆ・酒・しょうが汁で下味をつける。
- ③下味をつけた肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

〈ポン酢〉

- ④鍋に水・本だし・しょうゆ・みりん・しょうが汁を入れ加熱し、粗熱がとれたら酢を加える。

〈付け合せ〉

- ⑤大根はおろし器ですりおろす。
- ⑥小葱は小口切りにし、水にさらす。
- ⑦キャベツはせん切りにする。
- ⑧オレンジは半分にし、さらに斜めに切る。

〈小鉢〉

- ⑨干しいたけはぬるま湯で戻し、薄切りにする。
- ⑩小松菜は3センチの長さに切る。
- ⑪小松菜ともやしはお湯で茹でる。
- ⑫鍋に水・本だし・薄口しょうゆを加え加熱し、干しいたけ・小松菜・もやしを加え、火を止める。
- ⑬粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし、小鉢に盛り付ける。

～POINT～

・ポン酢を作る際、調味料を加熱し、粗熱がとれてから最後に加えると酸味の効いたおいしいポン酢に仕上がります。