

# 鶏肉の 風味から揚げ

【1人分:691kcal】



## 材料(4人前)

鶏肉もも肉 …… 4枚(1枚70g)  
 下味用  
 醤油……………小さじ2  
 酒……………小さじ1  
 みりん …… 小さじ1と1/3  
 三温糖……………小さじ2/3  
 酢……………小さじ1/2  
 豆板醤……………0.4g  
 にんにく …… 4g  
 味噌……………小さじ1/5  
 片栗粉…………… 16g  
 揚げ油…………… 適量

## 作り方

- ①下味用の調味料を混ぜ、鶏肉に下味をつける。
- ②片栗粉をつけ、きつね色になるまで揚げる。

## ～POINT～

鶏肉の下味に味噌や豆板醤を使用し、風味よく仕上げました。