



鶏肉と大葉の塩唐揚げ

材料〈2人分〉

 国産鶏もも肉 … 200g

大葉 …………… 8枚

レモン …………… 1/6個

片栗粉 …………… 大さじ3

揚げ油 …………… 適量

塩 …………… 小さじ1/2

粗びき黒こしょう …… 少々

すりおろしにんにく

A { …………… 小さじ1

すりおろし生姜 …… 小さじ1

レモン汁 …………… 小さじ1

- ① 鶏肉は解凍し、一口大に切る。
- ② 大葉6枚は1cm角に切り、レモンはくし形に切る。
- ③ ビニール袋に①、大葉、Aを加えてよく揉み込み、冷蔵庫に入れて10分程味をなじませる。
- ④ ③の水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに揚げ油を入れて熱し、④を5分程揚げる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、大葉2枚とレモンを添える。

約347kcal 1人分