

大阪エコ農産物レシピ

『春菊と鶏もも肉の包み唐揚げ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生
作 森田 安美子

 帝塚山学院大学

● 春菊と鶏もも肉の包み唐揚げ ●

材料（10個分）

春菊	30g（2～3株）
鶏もも肉	300g（1枚）
*濃口醤油	大さじ3（54cc）
*みりん	大さじ3（54cc）
*水	大さじ1（15cc）
*刻みニンニク	10g
☆薄力粉	30g
☆片栗粉	30g
揚げ油	適宜

作り方（作業時間 約30分）

- （1）春菊を5cm幅に切る。
- （2）鶏もも肉を一口大に切る。
- （3）ボウルに*を混ぜ合わせ、鶏もも肉を10～15分漬け込む。
- （4）水気をキッチンペーパーでとり、春菊の葉先が見えるように巻く。
- （5）別のボウルに☆を合わせ、（4）にまぶす。
- （6）150℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。
- （7）油をきり、お皿に盛り付ける。

ちょっとひと手間

爪楊枝で巻き終わりの部分を刺して固定すると、揚げている時に巻きが取れない！