

油であげないで 「唐あげ」



あげた唐あげ
みたいに仕上げる

材料(今日は2人分)

- A 鳥もも肉 300g
- B 薄力粉
- C かたくり粉
- D サラダ油
- F 料理酒
- G 塩
- H しょうゆ
- I しょうがキューブ
- J にんにくキューブ

(作り方)

まずはじめにする①とりもも肉を
こと **3cm**はばに七割っておく

- ② ボウル用意(大き目)
- ③ 料理酒 **大さじ1**
塩 **1つまみ**
しょうゆ **小さじ1**
おろししょうが **2cm**
おろしにんにく **2cm**
よく混ぜる
- ④ とりもも肉を全部入れる
- ⑤ **30回**混ぜこむ
- ⑥ **10分間**そのまま

- ⑪ キッチンペーパーでおさえ
「1.2.3.4.5」敷える
- ⑫ キッチンペーパーおてる
- ⑬ もう1枚 キッチンペーパーのせる
おさえて「1.2.3.4.5」敷える
- ⑭ キッチンペーパーおてる
- ⑮ 薄力粉 **大さじ2**入れる
- ⑯ **10回**混ぜる
- ⑰ かたくり粉 **大さじ2**入れる
- ⑱ **10回**混ぜる
- ⑲ フライパン用意
- ⑳ サラダ油 **大さじ2**入れる
- ㉑ 強火にかける
- ㉒ **30秒**まつ
- ㉓ 中火にする
- ㉔ とり肉を入れる フライパンをゆらして
- ㉕ **7分**焼く みはて下む
- ㉖ ひっくりかえす
- ㉗ **7分**焼く → できより