



鶏肉のかりん揚げ



<材料>

	(1人分)
鶏肉	50g
片栗粉	1g
てんぷら油	3g
砂糖	1g
みりん	1.5cc
しょうゆ(濃)	3cc
しょうが	0.5g
ごま	0.5g

<作り方>

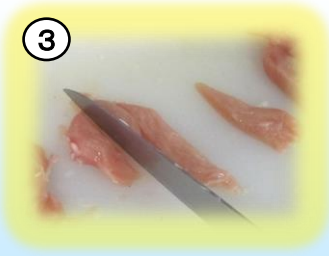
①



②



③



- ①しょうがをすりおろします。
 ②すりおろしたしょうがをしぼってしょうが汁を作っておきます。
 ③鶏肉を「かりんとう」のように3cm×1cmぐらいの大きさに切り揃えます。

④



⑤



⑥



- ④適当な大きさのバットなどの入れ物に切った鶏肉を入れ、片栗粉と少量の油を入れて混ぜ込みます。
 ⑤150℃ぐらいに温めた油の中に④を静かに入れていき、くっつかないように油の中でほぐしながら揚げます。
 ⑥中まで火が通ったらザルなどにあげて、油をきっておきます。

⑦



⑧



⑨



- ⑦しょうゆ、みりん、砂糖を火にかけて、沸騰させます。沸騰したらしょうが汁、ごまを入れて火を止めます。
 ⑧揚げ終わって油を切っておいた鶏肉を、全てボールなどに移して⑦をタレをかけます。
 ⑨ボールの中でタレと絡むようにしっかり混ぜ合わせれば出来上がりです。

「かりん揚げ」は鶏肉の唐揚げのアレンジメニューです。

唐揚げも子どもたちに人気のメニューですが、かりん揚げも甘辛の味付けで人気のメニューです。

作り方のポイントは片栗粉をまぶす時に油といっしょに混ぜ込むところです。油を入れることによって鶏肉同士がはがれやすくなるので上手に揚げることができます。油の温度は普通の揚げ物より低い温度のほうが柔らかく揚がるのでおすすめです。