



酒ひしお油淋鶏丼

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 1枚 (300g)
 - 片栗粉 適量
 - サラダ油 適量
 - ご飯 人分
 - レタス 適量
 - レモン 1/4個
 - 糸唐辛子 適宜
- (A)
- 酒ひしお 大さじ1と1/2
 - 酒 大さじ1
- (B)
- 酒ひしお 大さじ1と1/2
 - レモン汁 小さじ2
 - 米酢 小さじ2
 - ごま油 小さじ2
 - はちみつ 小さじ1
 - 長ねぎ 5cm
 - セロリ 1/4本
 - 生姜 1かけ

方法

- ①. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、(A)をまぶして30分置く。
- ②. 長ねぎと生姜はみじん切りに、セロリは筋を取り除いてみじん切りにする。(B)を混ぜ合わせてタレを作る。レモンは2等分のくし切りにする。
- ③. ペーパータオルで①の水分を軽く拭き取り、片栗粉を薄くまぶして中温の油で淡いきつね色になるまで揚げる。2～3分置いて余熱で中まで火を通したら、仕上げにこんがりしたきつね色になるまで揚げる。
- ④. 器にご飯を盛り、③とレタスを盛る。②のタレをかけ、レモンを添え、糸唐辛子を散らす。



ご購入はこちら