

とり肉の中華風竜田揚げ

にんにく、豆板醤、ごま油を使った風味豊かな、からあげです。豚肉でもおいしく作ることができます。豆板醤の量は加減してください。



材 料	分量4人分 g
とり肉 皮なしもも、50g	4切
にんにく	2分の1片
豆板醤	小さじ2分の1
酒	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適量

作り方

1. にんにくはすりおろす。(きざんでもよい)
2. 調味料(豆板醤、酒、しょうゆ、ごま油)に、 にんにくを加え、とり肉を漬け込む。
3. しばらくおいてから、とり肉の汁気をきり、でんぷんをまぶす。
4. 油を160℃ぐらいに熱し、とり肉を揚げる。