

鶏のすり身揚げ

材料（4人分）

鶏もも肉1枚、エビ入りすり身240g、薄力粉適量、パセリ適量、サラダ油適量

<鶏下味>

濃い口醤油小さじ1、すりおろしショウガ小さじ1



作り方

- 1 鶏もも肉は1cmくらいの角切りにし、濃い口醤油、すりおろしショウガをまぶして、もんでおく。
- 2 1にエビ入りすり身を混ぜて8つに分ける。これを丸めて平たくしてから、薄力粉をまぶして、低温のサラダ油で色がつくまで揚げる。
- 3 皿に盛り付け、パセリを天盛りにする。

料理のポイント

低温の油で、時間をかけてじっくり揚げます。油の温度が高くと、肉の中まで火が通りません。

ひとくちメモ

鶏肉と市販のすり身で意外なおいしさ。ご飯のお菜にも、酒の肴にもぴったり。