



とりから 鶏の空あげ

材料 (4人分) 鶏もも肉 (1枚) 約320グラム、
 卵 (Mサイズ) 1個、上新粉 50グラム、A
 (しょうゆ 小さじ1、酒 小さじ1、ショウガ
 汁 小さじ2分の1)、あげ油 500ミリリットル、
 レタス 4枚、(チャービル 適量)

つくり方

- ①鶏肉は一口大のぶつ切りにする。
- ②ポリ袋に①を入れ、Aも入れて外からもんでよくからませ=写真、5分くらいおく。
- ③卵をボウルに割り入れ、といておく。
- ④下味をつけた鶏肉に上新粉をまぶしつける。
- ⑤鶏肉を③につけ、粉が見えなくなるくらい混ぜる。
- ⑥あげ油に⑤の鶏肉を入れ、火をつけ、キツネ色になるまで

最後に油の温度上げるとカラッと



今日のポイント

- あげ油は少なくてもかまいません。油で煮るようにあげるのがコツ。最後に温度を上げてから取り出すとカラッとあがります。
- 卵を使わないときは上新粉を多くして薄いくるもであげると、カリッと素あげ風になります。



あげてから取り出し、油をきってレタスをしいた器に盛る。チャービルがあれば、添えてできあがり。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター
 小崎ますみ、斉藤里絵

キッズキッチン協会
 料理を通して子どもたちの「五感」を養い、豊かな人間形成を目指して2005年に設立されました