

香ばしさがたまらない！

くるみ黒糖きなこのからあげ



材料

鶏肉	2 枚
★生姜	1 かけ
★醤油	20cc
★酒	100cc
★ごま油	大さじ 1
片栗粉	大さじ 5
小麦粉	大さじ 4
くるみ黒糖きなこ	大さじ 2
卵	1 個

作り方

- 1 鶏肉を一口大に切ります。フォークの先で叩き、穴を開けて下味を付けやすくしておきます。
- 2 ★の調味料を混ぜて、鶏肉を漬け込みます。5 時間程度漬け込むと良く味がしみみます。
- 3 片栗粉、小麦粉、くるみ黒糖きなこを混ぜ、溶いた卵をよくかき混ぜ、衣をつくりまします。
- 4 漬けた調味料が入らないように気をつけながら肉に衣をつけて、170℃で 3 分程度あげてできあがり。

KOUTA SHOUTEN

使ったのはコレ！

くるみ黒糖きなこ



大豆イソフラボンやカルシウム、食物繊維、さらに女性におすすめの葉酸など、からだにうれしい成分が入っている優れもの！