



お花見のお弁当にぴったり!

あらわれ衣の 梅塩から揚げ

[材料] 2人分

鶏もも肉	250g	あられ・油・塩	各適量	小麦粉	大さじ1
梅肉	大さじ1	かたくり粉	大さじ2	卵	1コ



[作り方]

包丁で鶏肉の繊維を断ち切り、包丁の背でたたく。

- 1** 肉に厚みがある場合は、切り開く。
皮面を上に向け、一口大に切る。
- 2** ①に梅肉、塩、卵、かたくり粉、小麦粉を入れ、手でしっかりとむ。
- 3** あられをつけ、180度の油で、裏表合わせて5分ほど揚げ、中まで火が通れば完成。

