

●甘辛鶏手羽

【材 料】(2人分)

・鶏スペアリブ	: 200g	・オレンジマーマレード	: 大さじ 1/2
・塩	: 少々	・にんにく(すりおろし)	: 少々
・こしょう	: 少々	・サラダ油	: 適量
・小麦粉	: 適量	・黒こしょう(粗びき)	: 適量
・しょうゆ	: 小さじ2		

【つくり方】

- ① 鶏肉に塩・こしょうをすりこむ。
ポイントしっかりと手ですりこむようにすると、味がよくなじむ。
- ② 下味をつけて小麦粉をまぶす。
ポイント小麦粉をまぶすとカリッと揚がる。肉がやわらかくなり、香ばしくなる。
- ③ ②を180度に熱した油に入れ、強めの中火で6～7分揚げる。
ポイント衣がきつね色になり、粉がかたまるまでは箸を入れないほうが、衣がしっかりつきより香ばしく揚がる。
ポイントきつね色になるまで揚げて、カリカリに仕上げる。
- ④ ボウルにオレンジマーマレード・にんにく(すりおろし)・しょうゆを入れて混ぜる。
ポイントマーマレードを使うことで、風味も照りもよく仕上がる。
- ⑤ ③が揚がったら網ですくって油を切り、④に加え、からめながらあえる。
ポイント汁けがなくなるまで、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤に黒こしょうをかけ、皿に盛りつけて完成。
ポイント一味とうがらしや七味とうがらし、カレー粉などでもおいしい！