

静岡県産畜産物でおいしく簡単クッキング!

大豆とお肉のからあげ

材料(1人分)

- ・鶏肉...35g
- ・大豆...20g
- ・卵...20g
- ・片栗粉...20g
- ・油...適量
- ・おろししょうが...適量
- ・しょうゆ...3g
- ・砂糖...5g



作り方

- ① 大豆の水煮はさっと水で洗い、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を大さじ1くらい入れて、中～強火に熱し、大豆を入れ、衣が白くカリカリになるまで炒める。
- ③ 火を止めて、お皿に移す。
- ④ 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、おろししょうがを加えてもみ込む。
- ⑤ 片栗粉と卵をよく混ぜて4をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 5に先程の大豆を合わせ、しょうゆ、砂糖をからめてお皿に移したら完成。