



Recipe

まいにちの発酵レシピ

醤油麴からあげ

Ingredients 材料 /2 人分

鶏もも肉 (A)	600g
醤油麴	大さじ 3
酒	大さじ 1
にんにく麴 (にんにくすりおろし)	小さじ 1

薄力粉	大さじ 3~
片栗粉	適量
揚げ油	適量

Directions 作り方

- ① 鶏もも肉は 50g~60g ずつくらいに切る。
- ② 袋に①と A を加えてよく揉み込み、半日~1 日漬け込む。
- ③ 袋に薄力粉を加えて揉み込み、ひとつずつ片栗粉をしっかりとまぶし、皮目を上にして形を整える。
- ④ 160℃の油で 3 分揚げたら、3 分ほど休ませ、180℃の油で 2 分ほど揚げる。