

ダイニングメニュー

こどもの日や母の日のごちそうメニューにぴったり

チューリップ唐揚げ



■材料〈4人分〉

- 若とり手羽先……………12本
- ◆A 焼肉のたれ……………大さじ6
 にんにく(すりおろし)…小さじ1
 しょうが(すりおろし)…大さじ1/2
 白ごま……………大さじ2
 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………適量
 揚げ油……………適量
 サニーレタス……………4枚
 ミニトマト……………4個

■作り方…調理時間約30分(漬け込む時間は除く)

- 〈若とり手羽先のチューリップの作り方〉
- ①若とり手羽先のまんなかの関節をはずし、手羽の先を切り落とす。
 - ②2本あるうちの細い骨の両サイドに切り込みを入れ、細い骨を取り出してははずす。
 - ③太い骨のサイドに切り込みを入れてから、まわりの肉を外側にめくっていく。
- 〈チューリップ唐揚げの作り方〉
- ①Aにチューリップを30分以上漬け込む。
 - ②①の形を整え、片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
 - ③器にサニーレタスを敷き、②を盛りつけ、半分に切ったミニトマトを添える。

ポイント 下味はお好みでいろいろアレンジしてください。中まで揚がりにくい場合は、二度揚げしてください。

食事 バランスガイド

1人あたり:374 kcal

