

ダイニングメニュー

ピリッとさわやかな風味

柚子こしょうを使った鶏のから揚げ



■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………2枚(約500g)
- ◆A ゆずこしょう……………大さじ1~2
 レモン汁……………大さじ1
 しょうが(すりおろし)……………大さじ1
 にんにく(すりおろし)……………大さじ1
 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 ごま油……………少々
- 片栗粉……………適量
 揚げ油……………適量
 サニーレタス……………適量

■作り方…調理時間約50分

- ①とり肉はひと口大に切る。
- ②ビニール袋に①・Aを入れてよくもみ込み、30分くらい漬け込む。
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④サニーレタスを添え、③を盛りつける。



ゆずこしょうはお好みの量で調整してください。
 むね肉や手羽先などの骨付きとり肉でもおいしくいただけます。

食事バランスガイド

1人あたり:401 kcal

