

とり天 かりん棒

(考案者) 田中 みどり

(レシピ誕生のきっかけ)

とり天がおやつにならないかな?と思いつきました。カボスの酸味で甘さが和らぎます。



材料(2)人分

(とり天)	(衣)	(タレ)
鶏むね肉 1枚	小麦粉 1カップ	砂糖 大さじ3
薄口醤油 大さじ1 酒 大さじ1	卵 1個	酢 小さじ1/2
ハチミツ 大さじ1	水 適量	薄口醤油 大さじ1
しょうが絞り汁 小さじ1	油 適量	黒ゴマ 大さじ1
塩・コショウ 少々		サラダ油 適量
	※市販のとり天でも可	
		カボス 1/2粉

作り方

1. 下準備

- ①鶏むね肉を短冊に切り、下味をつけておく。
- ②①のむね肉に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③パッドに油を薄く塗っておく。

2. とり天 かりん棒を作る

- ①フライパンに(タレ)の砂糖、酢、薄口醤油を入れ、火にかける。
- ②グツグツと沸いてきたら、とり天と黒ゴマを入れてからめ、火を止めた後、パッドで冷ます。
- ③器へ盛り、カボスを添えて出来上がり。