

冠地どり 油淋鶏

材 料 (4人分)

◆ もも肉	2枚		
◆ 豆苗	1/2パック		
◆ カイワレ	1パック		
◆ ブロッコリースプラウト	1パック		
◆ A)塩	少々	～合わせ調味料～	
◆ A)酒	大さじ1	◆ 醤油	大さじ3
◆ A)醤油	大さじ1	◆ 酢	大さじ2
◆ 片栗粉	適宜	◆ 砂糖	大さじ2
◆ 揚げ油	適宜	◆ 酒	大さじ2
		◆ 鶏がらスープ	30cc
		◆ 胡椒	多め
		◆ 味の素	少々



- ① もも肉の両面にフォークで穴をあけ、Aの調味料と合わせて20分程漬け込む。
- ② 豆苗・カイワレ・ブロッコリースプラウトを2～3cm幅に切り、流水でよく洗ってザルにあげておく。
- ③ 合わせ調味料を鍋に入れ、沸騰させないように注意しながら砂糖が溶けるまで火にかける。
- ④ ①に片栗粉をつけて余分な粉をはたき、170度の油で揚げる。中心まで火が通ったらバットにあげておく。
- ⑤ ④を一口大に切り、皿に盛る。
もも肉の上に②をのせ、上から合わせ調味料をかけて完成。