

鶏手羽先のから揚げ レモン塩ダレ

🕒 調理時間: 40分

🍗 コラーゲン<1日の摂取量 クリア>

🌿 材料 (2人分)



🌿 作り方

1. ビニール袋に鶏手羽先、酒、しょうゆを入れて味をなじませて水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。ボウルに【レモン塩ダレ】を合わせる。
2. 鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイルを入れて170℃の温度に上がったら1の鶏手羽先を揚げて【レモン塩ダレ】にしばらく漬け込む。
3. 器にサニーレタスを敷いて、2の鶏手羽先を盛りつける。

鶏手羽先	6本
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
オリーブオイル	適量
サニーレタス	適量
【レモン塩ダレ】	
レモン(搾り汁)	1個分
しょうが(すりおろし)	15g
長ねぎ(みじん切り)	1/3本
にんにく(すりおろし)	1かけ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
輪切り唐辛子	少々

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ 漬け込む時間を長くすると味が馴染んでおいしくなる。