

2025年5月号

【料理名】鶏肉のみそ風味から揚げ



【献立】

大根の甘酢あえ

きゅうりの和風スープ

【調理時間】15分

【カロリー】564 kcal

【塩分】3.1g

【主材料】(2人分)

鶏もも肉(から揚げ用)……250g

なす……2本

A 水……大さじ4

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B みそ、酒……各大さじ2

B こしょう……少々

小麦粉……大さじ $1\frac{1}{2}$

かたくり粉……適量+大さじ $1\frac{1}{2}$

レモン(くし形切り)……2切れ

【作り方】

1. なすは1cm厚さの輪切りにする。ポリ袋に入れてAを加え、空気を抜いて口を閉じ、10分ほどおいてから軽くもむ。鶏肉はボウルに入れてBをもみこみ、小麦粉を加えて混ぜる。
2. ①のなすの水気を絞り、かたくり粉を薄くまぶす。
3. 中温の揚げ油で②を2～3分、カリッと揚げてとり出す。続いて①の鶏肉にかたくり粉大さじ $1\frac{1}{2}$ をふってざっと混ぜ、3～4分揚げる。器に盛り合わせ、レモンを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。