

鶏天

<材料 (2人分)>

- ・ 鶏もも肉 1/2枚
- ★ おろし生姜 小さじ1
- ★ 薄口醤油 小さじ2/3
- ★ 料理酒 小さじ1
- ★ みりん 小さじ1/3
- ・ 天ぷら粉 大さじ2
- ・ 水 大さじ1と1/3
- ・ サラダ油 適量
- ・ ポン酢しょうゆ 適量
- ・ ねりからし 適量



.....

<作り方>

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② バットやポリ袋に、①と★の調味料を入れてもみこみ、15分ほど置いておく。
- ③ 天ぷら粉と水を混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、170～180℃にあたためる。
- ⑤ ②の鶏もも肉に③の衣をつけて、火が通るまで揚げたら油をきる。
- ⑥ 器に盛り付け、お好みでポン酢しょうゆやねりからしを添えて完成。

鶏肉の消費量が多い大分県。
鶏天の他にも、鶏肉を使った
「鶏めし」や「鶏出汁」と
いった郷土料理があります。

<栄養成分 (1人分)>

エネルギー	270kcal
たんぱく質	11g
脂質	20.7g
炭水化物	8.5g
塩分	0.5g

※ポン酢しょうゆ・ねりからしは除く