



Recipe 31日発酵レシピ

発酵からあげ

Ingredients

鶏もも肉 2枚（1枚 250g~300g）

(A)

塩麴 大さじ2

酒 小さじ1

醤油 小さじ1

生姜 小さじ1

にんにく 小さじ1

米粉2：片栗粉1の分量

揚げ油 適量

Directions 作り方

- ① 鶏もも肉は血や黄色い脂を取り除いて、食べやすい大きさ（1個 40~50g くらい）に切っておく。
- ② ①とAをポリ袋または、ボウルに入れて①を入れてよく揉み込み漬けおく。
- ③ 30分以上漬け込んだら汁気をよく切って片栗粉と米粉をつける。
- ④ 170℃の油に入れて3分ほど揚げ、一度油から取り出して2~3分置く。
- ⑤ 180℃に熱した油に④を入れて1~2分ほどからりとなるまで揚げる。