



お料理教室レシピ



粒マスタードと山椒の油淋鶏

使用材料

- ・鶏もも肉 1枚
- ・ホワイトセロリ 適量

特製ソース

<薬味>

- ・ピーマンみじん切り 適量
- ・長葱みじん切り 適量
- ・搾菜みじん切り 適量
- ・おろし生姜 適量

<調味料>

- ・醤油 大匙3
- ・酢 大匙3
- ・砂糖 大匙3
- ・水 大匙1
- ・胡麻油 大匙1
- ・ウスターソース 適量
- ・粒マスタード 大匙1
- ・山椒 小匙1

作り方

- ① 鶏もも肉を縦音開きして、塩・胡椒・酒・醤油で下味をつけて30分くらいおく。
- ② 特製ソースの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③ 下味を付けた鶏もも肉に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏もも肉を一口大にカットし、野菜の上に盛り付け、特製ソースをまわしかけて、飾りに細切りにしたホワイトセロリをのせて完成。



- ・ソースは具材が多い方がより美味しいですよ！
- ・鶏もも肉は2度揚げした方がカリッと揚がるよ！

