

りんごバター風味の唐揚げ パリパリごぼうと一緒に

材料（幼児2名、大人2名） （目安の量）

鶏もも肉（皮付き）	300g
塩	1.5g（小さじ1/4）
片栗粉	30g（大さじ3）
ごぼう	50g（1/3本）
人参	25g（1/6本）
玉ねぎ	30g（1/6個）
りんご	30g（1/8個）
トマト	20g（1/8個）
しょうが	3g（1/2片）
（A）	
三温糖	12g（大さじ1・1/3）
穀物酢	25g（大さじ1・1/3）
濃口醤油	25g（大さじ1・1/3）
無塩バター	12g（大さじ1）
牛乳	40g（1/5カップ）
乾燥パセリ	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩で下味をつける
- ② ごぼう、にんじんをピーラーで長めにスライスし、水にさらす
- ③ トマトは角に切る
- ④ 玉ねぎ、りんごはみじん切り、しょうがはすりおろす
- ⑤ 鍋にバターを入れ、弱火でたまねぎを炒め、しんなりしたらりんご、しょうがと（A）を入れて、ひと煮たちさせる
- ⑥ ②を160℃で素揚げにする
- ⑦ 油の温度を170℃に上げ、鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる
- ⑧ 粗熱を取った⑤のソースに牛乳とトマトを加えて混ぜ、揚げた鶏肉を絡める
- ⑨ 器に鶏肉を盛り付け、⑥を乗せ、乾燥パセリを散らす

フードロスに配慮し、ごぼう、にんじん、りんごは皮ごと使用しました。

不明な点があれば、お気軽にお問合せください。