



7/16 (金) 飛魚つゆ青じそ鶏天 (YUMIKOさん)

(材料2人分)

鶏ささみ：2本

A { チョーコー醤油「飛魚つゆ」：大さじ2
新生姜のすりおろし：小さじ1

カリカリ梅：6粒

大葉：6枚

片栗粉：適量

塩：適量

(付け合わせ)

レモンのくし切り：2個

- ① 鶏肉は筋を取り、3等分のそぎ切りにして、Aと一緒にビニール袋に入れ、よくもみ
- ② 込んで、1時間程置く。
- ③ カリカリ梅は種を除いて、みじん切りにたたいておく。
- ④ ①に②のカリカリ梅を加えて全体になじませる。
- ⑤ ③を大葉で包んで、片栗粉をまぶす。
- ⑥ ④を170℃の油で揚げて、バットに取り、塩を振る。
- ⑦ 器に⑤を盛り、レモンを添える。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。