



## 9/17 (金) 真実の唐揚げ・なすとピーマンの炒めたん (オイさん)

(材料2人分)

## &lt;真実の唐揚げ&gt;

- { 鶏胸肉：1枚 (300g程度)
- { チョーコー醤油 だし入りかけ醤油：10ml
- 片栗粉：40g
- { 大根おろし：30g
- { チョーコー醤油 だし入りかけ醤油：適量

## &lt;なすとピーマンの炒めたん&gt;

- なす：1本
- ピーマン：4個
- サラダ油：大さじ3
- 砂糖：小さじ1
- チョーコー醤油 だし入りかけ醤油：小さじ2

- ① <真実の唐揚げ>を作る。胸肉はやや小さめの一口大に切る。(唐揚げのおいしさの6割は皮にあるので、皮ははがさず付けておく。皮がついていない部分の肉には、可能なら別途皮を用意してのせる。)
- ② ①にかけ醤油を加え、30回揉んで5分置く。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、余分な粉ははたき、180℃の油で4分揚げる。
- ④ 器に③の唐揚げを盛り、大根おろしを添え、かけ醤油をたらす。
- ⑤ <なすとピーマンの炒めたん>を作る。なすは拍子木切りにして、ピーマンは種を取って千切りにする。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、⑤のなすを炒め、焼き色がついたら⑤のピーマンを加えて炒め合わせ、砂糖を加えて、シナツとしたら、かけ醤油をたらして、火を止め、器に盛る。

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。