

米粉とお米でサクサク クリスピー唐揚げ



考案：今別府 靖子（料理研究家）

■材料（2人分）

鶏もも肉	1枚	洗米	大さじ1	
A	醤油	小さじ1	水	大さじ1
	酒	小さじ1		
	にんにくすりおろし	小さじ1/2	米粉（衣用）	適量
	しょうがすりおろし	小さじ1/2	揚げ油	適量
	ごま油	小さじ1/2		
	米粉	大さじ1		

■作り方

- ① 洗米は30分以上浸水させておく。水を捨て、少し粒が残るようにすりこ木で潰す。
- ② 鶏もも肉はひと口大に切る。
- ③ ボウルまたはビニール袋に①②とAを入れてよく揉み込んで冷蔵庫で30分ほど置き、下味をつける。
- ④ 下味がついたら、鶏肉の表面に米粉をよくまぶす。
- ⑤ 中温（170℃）の油で色よくカリッと揚げる。