



人気献立レシピ

チキンタツタバーガー



【材料】 2人分(目安)

- | | |
|---------|------|
| ・鶏もも肉 | 300g |
| ・片栗粉(衣) | 大さじ5 |
| ・揚げ油 | 適量 |

【竜田液】

- | | |
|---------|------|
| みりん | |
| 醤油 | 大さじ1 |
| おろししょうが | 大さじ2 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| | 小さじ1 |

【ソース】

- | | |
|---------|------|
| マヨネーズ | 大さじ4 |
| ケチャップ | 大さじ2 |
| ウスターソース | |

【作り方】

- ①鶏肉を食べやすい大きさにカットし、竜田液に30分程度つける。
- ②揚げ油を170℃に温めはじめ、油が温まる間にソースを作っておく。
- ③キャベツを千切りにし、沸騰したお湯に塩を入れ、カットしたキャベツを下茹



【ワンポイント】

- ・鶏肉はブライニングをして柔らかくしています。
- ※ブライニング…ビニール袋に水(100ml)、砂糖(小さじ2)、塩(小さじ1)を入れ溶かし鶏肉を入れてもみます。一晩おくだけでお肉が柔らかくなります。

キャベツは市販の手切りキャベツを使えば簡単です