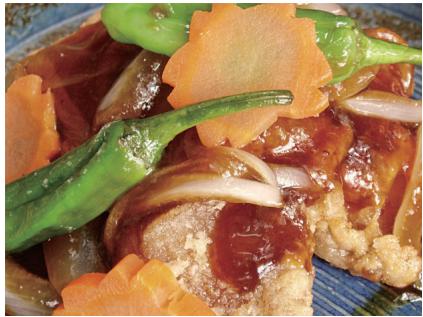


## 鳥竜田揚げの中華風餡かけ



調理時間15分（油を温める時間は含まず）／＊1人前の原価約200円

！ 材料約2人前

鳥モモ肉・・・200g  
塩コショウ・・・少々  
片栗粉・・・適  
タマネギ・・・40g  
ごま油・・・適

### 中華餡

甘口のたれ・・・30cc  
濃口しょう油・・・30cc  
酢・・・5cc  
酒・・・10cc  
砂糖-・・・10g  
片栗粉・・・10cc  
水・・・20cc

### ！ 作り方

- ① 鳥モモ肉を適当な大きさに切り、塩コショウをして2~3分おきます。タマネギは千切りです。
- ② その間に油を温めておきましょう。
- ③ 中華餡の素を作つておきましょう。甘口のたれ、濃口しょう油、酢、酒、砂糖を合わせておきます。
- ④ 油の温度が160℃~170℃になりましたら、鳥肉を片栗粉でまぶして揚げていきます。
- ⑤ ほんのりきつね色になりましたら一度油から出してください。そのまま2~3分放置します。
- ⑥ 油の温度を170℃~180℃まで上げ、再び鳥肉を油の中へ入れます。色鮮やかなきつね色になりましたら油から上げます。（2度揚げという作業です）
- ⑦ フライパンを温め、ごま油を適量入れ、タマネギを軽く炒めます。本当にかるくです。3~5回かき回せば結構です。そこへ中華餡の素を入れ、一煮立ちしたら水溶き片栗粉（片栗粉10cc + 水20cc）を入れトロミをつけます。
- ⑧ 後は鳥肉を器に盛り、中華餡を掛ければ出来上がりです。

### 【！コメント】

- ・鳥肉を2度に分けて揚げるのは、余分な水分を飛ばすためと、外はカリッと、中はフワッとさせるためです。
- ・タマネギは8割方火が通れば結構です。加熱し過ぎると美味しくありません。
- ・この中華餡はそのまま酢豚にも使える便利屋さんです。お試しください。