

鶏肉のアーモンド揚げ

カレーが効いて香ばしい!



0.3g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

鶏むね肉 (皮なし)	160g
日本酒	小さじ1
塩	ひとつまみ(2本指で)
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
カレー粉	小さじ2
卵	1/2個
スライスアーモンド	30g



油	適量
レモン	1/4個
リーフレタス	適量
ミニトマト	適量

作り方

1. 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りし、酒・塩・こしょうを振っておく。
2. 小麦粉・カレー粉をビニール袋に入れて混ぜておく。
3. 卵はよく溶いておく。アーモンドスライスは袋の上からもんで砕いておく。
4. 鶏むね肉の水気を切り、2のビニール袋に入れ、空気を含ませて口をしっかりと持ち、上下に振ってまぶす。
5. 3の卵液に粉をまぶした鶏むね肉をつけて、砕いたアーモンドをまぶす。
6. 材料が重ならない程度の小さめのフライパンに油を深さ1cm程度熱し、5を中火で揚げる。色がついたら裏返し、同じようにじっくりと揚げる。
7. 揚げたら油を切って皿に盛り、くし形に切ったレモン、リーフレタス、ミニトマトを飾る。