

# 『海苔空上げ』



磯の風味とサクサクの食感で一口食べたらノリノリ♪  
海苔は東松島産の焼のりを使用しました。



松島基地空上げゆるキャラ  
「マツビヨ」

## 材料（4人分）

食品名	分量	食品名	分量
鶏もも肉	600g（2枚）	●おろし生姜	小さじ1
●塩	小さじ1／2	●おろしにんにく	小さじ1と1／2
●砂糖	ひとつまみ	片栗粉	100g
●塩麹	小さじ2	青のり	少々
●醤油	大さじ1	焼のり	2枚
●料理酒	大さじ1		

## 調理手順

- 1 鶏もも肉の両面にフォークまたは包丁で穴をあけ、一口大に切る。
- 2 鶏肉に●の調味料を入れて揉み、冷蔵庫で30分程度漬け込む。
- 3 焼のりを1cm程度のもみのりにする。
- 4 衣は片栗粉、青のり、焼のりの半量を混ぜる。残りの焼のりは2の肉に混ぜる。
- 5 肉に粉をまぶし、175℃で4分揚げる。