

# 襟裳分屯基地空自空上げ(えり守空上げ)

## 作り方

- 1 鶏肉を適当な大きさにカットしボールに入れる
- 2 鶏肉が入ったボールに昆布だし、醤油、料理酒、砂糖を入れ、よく揉みこみ1時間程度寝かせる
- 3 2にサラダ油、溶き卵、小麦粉、刻んだ干し昆布を加え、よく混ぜ合わせる
- 4 3に片栗粉をつける
- 5 170℃の油で揚げる
- 6 お好みに粉末昆布茶を振りかける

## 材料

鳥もも肉：	500g
昆布だし（顆粒）：	8g
醤油：	大さじ 1
料理酒：	大さじ 1
砂糖：	大さじ 1
サラダ油：	小さじ 1
干し昆布：	10g
鶏卵：	1個（50cc）
小麦粉：	50g
片栗粉：	適量
サラダ油（揚げ用）：	適量
粉末昆布茶：	適量