

「みそっぴ空上げ」



ピーナッツの食感と甘辛く味付けした味噌がベストマッチ！！

材料(一人当たり)

| | | | | | | | |
|---|---------|----------|---|-----------|--------|---------------|--------|
| ① | 鶏もも肉 | 150グラム | ② | 味噌 | 大さじ3 | 揚げ油 | 適量 |
| | 酒 | 大さじ1 | | 砂糖 | 大さじ3~4 | 万能ねぎ | 適量 |
| | 醤油 | 小さじ2 | | 酒 | 大さじ1 | 白ごま | 適量 |
| | 塩・胡椒 | 少々 | | みりん | 大さじ2 | 薄力粉+片栗粉 (1:1) | 各同量で適量 |
| | おろしにんにく | 小さじ1~お好み | | ローストピーナッツ | 45g | | |
| | おろし生姜 | 小さじ1~お好み | | 水 | 大さじ3 | | |

~作り方~

空上げ下準備

- 1 鶏肉を大きめの一口サイズに切り、
①を合わせてよく揉み込み30分以上冷蔵庫で馴染ませる。

ソース作り方(味噌だれ)

- 2 フライパンにローストピーナッツを入れて弱火に、
かけてカラ煎りします。
②を加えてお好みの濃さまで煮詰めます。
※煮詰めすぎるとしょっぱくなるので注意！！
- 3 片栗粉と薄力粉を同量で混ぜ合わせた衣を鶏肉にまぶして、揚げます。
- 4 鶏肉にしっかり火が通ったら、油をよく切り②に加えて加熱しながら、サッと和えます。
- 5 最後に万能ねぎと白ごまをトッピングしたら完成^^



「みそっぴ空上げ」



「みそっぴ空上げ」のつくり方を写真のスライドにしてみました^^
レシピと見合わせながら、是非チャレンジしてみてください！！
ポイントは、ソースの煮詰め具合です！
煮詰めすぎるとしょっぱくなるので注意！

