



材 料 (1人分)

種類 食品名	カレー	柿の種	塩麴
鶏もも肉	50g	50g	50g
小麦粉	2g	2g	2g
片栗粉	3g	3g	3g
油	適量	適量	適量
柿の種		10g	
醤油		5g	
酒		5g	
おろしにんにく		1g	
塩麴	5g		5g
カレー粉	1g		
カレールー	2g		

調理手順

カレー

- ①一口大に切った鶏もも肉に塩麴とカレー粉、カレールーを揉み込み、30分～半日おく。
- ②カレー粉、小麦粉、片栗粉を混ぜる。
- ③「①」の鶏もも肉に「②」をまぶして150℃～160℃の低温の油で6～8分揚げる。



柿の種

- ①一口大に切った鶏もも肉を酒、しょう油、おろしにんにくに漬ける。
- ②柿の種を砕く。お好みで、砕き具合を調整する（原形に近いほど、歯ごたえがある）。
- ③小麦粉と片栗粉を「①」に入れ、鶏もも肉と混ぜる。
- ④「③」に砕いた柿の種を付けて170℃の油で6～8分揚げる。



塩麴

- ①一口大に切った鶏もも肉に塩麴を揉み込み、30分～半日おく。
- ②小麦粉と片栗粉を混ぜる。
- ③「①」の鶏もも肉の水分を軽くきって、「②」の粉をまぶして150℃～160℃の低温の油で6～8分揚げる。



ここがポイント!!

ポイント1

鶏もも肉は①で長時間漬けておく（前日から冷蔵庫で寝かせてもOK）と味がしっかりつくクエッ!

ポイント2

「塩麴味」と「カレー味」は低温（150℃～160℃）で揚げると焦げにくく、中まで火を通す事が出来るクエッ！（塩麴に漬けていると焦げやすいぞ）。