



# 長芋ハーブ空上げ



材料（2人分）

・鶏もも肉 250g程度（約1枚）

調味料

|            |        |
|------------|--------|
| ・長芋        | 25g    |
| ・おろしにんにく   | 大さじ2   |
| ・おろししょうが   | 小さじ1   |
| ・鶏ガラスープの素  | 小さじ1   |
| ・シャンタン     | 小さじ1   |
| ・白だし       | 大さじ1   |
| ・胡椒（黒胡椒も可） | 小さじ1   |
| ・砂糖        | 小さじ1/2 |
| ・バジル（乾燥）   | 小さじ1/2 |

（揚げる前に鶏肉に混ぜる）

|     |     |
|-----|-----|
| ・卵  | 1個  |
| ・米粉 | 10g |

（卵の大きさに量を加減する）

◎揚げ油 適量

◎米粉 100g



# 作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。  
(6等分または8等分程度)



- ②調味料を合わせ約30分から1時間程度漬け込んだ後に、卵と米粉を合わせ少し粘り気のある状態に調整する。  
(卵の大きさにより、米粉の量を調整する)



(調味料+長芋)



(さらに米粉と卵)

- ③180℃の油に、②の漬けた鶏肉に米粉をつけ、揚げる。  
(2度揚げできる場合は1～2分おいてから揚げると更に食感が良くなる。)



- ④盛り付けて完成  
(好みで辛子マヨネーズを添える。)



- ⑤アレンジ料理  
・ハンバーガー  
・タルタルソースかけ  
・カレーへのトッピング  
・ユーリンチー  
・ハニーマスタード

など



空自イメージキャラクター  
「カラッと隊長」実は、東北支処発祥