



運動会や行楽のお弁当に定番！

# 鶏のから揚げ

ちょっとアレンジして

## 鶏マヨ・油林鶏



### 定番！鶏の唐揚げ

作り方



### 基本の鶏の唐揚げ

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 . . . 2枚
- 調味料
- 醤油 . . . 大さじ1
- 酒 . . . 大さじ1
- ごま油 . . . 2~3滴
- 砂糖 . . . ひとつまみ
- 塩 . . . 小さじ1/2
- こしょう . . . 少々
- にんにく . . . 1片
- 生姜 . . . 1片

- 小麦粉 . . . 大さじ4
- 片栗粉または  
コーンスターチ . . . 大さじ2
- たまご . . . 1個

- ① 調味料のにんにくと生姜は搥っておき、ボウルに調味料全部を入れ、混ぜ合せておく。
- ② 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切りフォークで火が通りやすいように突いておく。
- ③ ①の調味料に、②を15分程つけておく。
- ④ 溶いた卵と小麦粉と片栗粉をまぶしておく。
- ⑤ 揚げ油を用意し、160℃にしてじっくり中まで火が通るまで(約10)

ちょっとアレンジ調味料を合わせて唐揚げに混ぜるだけ

### 油林鶏

- 調味料 (ユーリンチー)
- 水 . . . 大さじ2
  - 酢 . . . 大さじ2
  - 砂糖 . . . 大さじ2
  - 醤油 . . . 大さじ2
  - ごま油 . . . 大さじ1
  - にんにく . . . 小さじ1
  - 生姜 . . . 小さじ1
  - 長ネギ . . . 大さじ2

### 鶏マヨ

- 調味料
- マヨネーズ . . . 大さじ5
  - コンデンスミルク . . . 大さじ1
  - ケチャップ . . . 大さじ1/2
  - レモン汁 . . . 小さじ1
  - 塩こしょう . . . 少々



※

※は、みじん切りにしておく



調味料を炒めます



ワンポイント

マヨネーズの量を減らし酢を加え、出来上がる寸前に卵黄を混ぜてもマイルドな仕上がりになります。

甘味の苦手な方はコンデンスミルクの代わりにコーヒのポーションを1個使ってみてください。

### 野菜の塩釜焼き



じゃがいも  
人参  
玉ねぎ 等々

ダッチオープン機能のグリルをお使いの方におすすめ

#### 作り方

- 1 お好みの野菜を丸ごとダッチオープンに入れる
- 2 お好みの塩を、野菜がかくれるくらいまでいれふたをする
- 3 グリルのダッチオープン機能で、約30分、蒸し焼きにする。