

みかん鶏もも肉のオレンジ風味から揚げ

♡ 材料(4人分)

みかん鶏むね肉・・・2枚
みかん果汁・・・・・・大さじ2
塩麴・・・・・・大さじ2
米粉・・・・・・大さじ5
揚げ油・・・・・・適量



♡ 作り方

- ①むね肉全体をフォークで刺し食べやすい大きさに切り、食品用ポリ袋に入れる。
みかん果汁、塩麴も入れも全体を揉み込み約30分程置く。
- ②バットに米粉を入れ、①の袋からむね肉を少しずつ取り出し全体に粉を付ける。
- ③揚げ油を180度に熱し、きつね色になるまで揚げたら完成。



〈調理ポイント〉

- ・塩麴に含まれている酵素がお肉を柔らかくし、旨味を増してくれるので下味に使用します。
また通常のから揚げではにんにくや生姜など香味野菜を下味に使用しますがみかんのさっぱりした味にするためにみかんジュースで味付けしました。
塩麴が無い場合は塩で調味します。
- ・100%みかんジュースは和歌山産JOINジュースを使用しています。
生のみかん果汁に代用しても良いです。
- ・衣は片栗粉でも良いですが、より健康志向向け様に米粉を使用しています。

