

梅酢ナゲット

むね肉がやわらかく、衣サクサクッ。



材料 2人分

鶏むね肉…300g
天ぷら粉…100g
水…約150cc
梅酢…大さじ3
揚げ油…適量

- 1 ボウルに天ぷら粉、水を入れて混ぜる。
- 2 鶏むね肉の皮をとり、1.5cm厚位の食べやすい大きさに切る。
- 3 ポリ袋に②と梅酢を入れ、空気を抜いて口を閉じ、3分浸す。少し揉むと味がなじむ。
- 4 ③の水気を切る。天ぷら粉(分量外)を軽くまぶす。
- 5 ①に④を入れ、衣を絡ませ、165~170℃の油で揚げる。

(プラムkitchen)

ijima's onepoint!

揚げる前に鶏肉を30分くらい常温に出しておくと火が通りやすいです。ぶどう山椒をかけてもおいしいですよ。

白玉梅おやき

実は、さつまいもが入ってるんです!



材料 4枚分

白玉粉…70g
薄力粉…30g
水…80cc
あんこ…100g
蒸しさつまいも
…5mmスライス4枚
たたいた梅…小さじ1

- 1 白玉粉と薄力粉をボウルに入れ、水を少しずつ入れながらこねる。(耳たぶのかたさ目安)
- 2 たいた梅とあんこを混ぜる。
- 3 ①を4等分して手のひらに広げて、②とさつまいもを包む。
- 4 中火で温めたフライパンに③を並べ、水50cc(分量外)を入れてフタをし、水分が無くなったら両面こんがり焼き目がつくまで焼く。