

か きん お茶で勝て金!! ボリュームからあげ

鶏肉と切干大根をお茶に漬け込みふんわりジューシー。お肉と野菜もバランスよく食べて、目指せ金メダル!



材料(4人分)

鶏むね肉	1枚
切り干し大根	40g
玉ねぎ	80g
人参	40g
椎茸	40g
れんこん	80g
お茶	湯 100ml
	茶葉 10g
小麦粉	大3
片栗粉	大3
塩	小1
茶葉	2g
塩こしょう	少々
A	茶葉 2g
	マヨネーズ 20g

作り方

- ① 鶏肉を縦長に切る。
- ② 切り干し大根は軽く洗う。玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、椎茸はスライス、れんこんは縦長に切り、他の材料と同じような形にそろえる。
- ③ ボウルに100mlのお茶、塩小さじ1と、茶葉2g、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ ③の中に①と②を入れ、もみ込み、10分つけ込む。
- ⑤ 切り干し大根や鶏肉がお茶を吸ったら小麦粉を入れひと混ぜする。
- ⑥ ⑤に片栗粉を入れ、全体につくように混ぜる。
- ⑦ 170度の油で揚げる。
- ⑧ Aを混ぜ、お茶マヨネーズを作る。