

鶏の黄金焼き

<材料 大人4人分>

鶏もも肉	300g
卵	1個
片栗粉	適量
油	適量
だし	カップ 1/4
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1

《作り方》

- ①鶏もも肉を一口大に切り、溶いた卵と一緒にビニール袋に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②□のお肉に、ひとつずつ片栗粉をまぶす。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油をひき、両面焼く。
- ⑤お肉に火が通ったら、Aを加え煮からめ、出来上がり！！

サーターアンダギー

<材料 5人分>

小麦粉	120g
ベーキング パウダー	2g
卵	1個
黒砂糖	50g
(粉末のもの)	
油	5g
揚げ油	適量

《作り方》

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②卵と黒砂糖を混ぜ合わせ、①に加えて混ぜる。
- ③②がよく混ざったら、油を加えて混ぜ合わせる。
- ④適当な大きさに丸め、160℃のたっぷりの油でじっくり揚げ、火が通ったら出来上がり！！

※高温の油で揚げると、中に火が通る前に表面が焦げてしまします。