

(冬1) 鶏手羽元とサツマイモの甘辛揚げ

【材料】 (2人前)

鶏手羽元 6本
サツマイモ 1/2本
塩 少々
コショウ 少々
すりおろしニンニク 少々
すりおろしショウガ 少々
片栗粉 大さじ2
小麦粉 大さじ1と1/2
白ごま 大さじ1と1/2
水 大さじ4
コチュジャン 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
酒 大さじ1
醤油 大さじ1
酢 大さじ1
揚げ油 適量

【作り方】

- 1.鶏肉はキッチンペーパーなどで水気を拭き、フォークなどで3ヶ所ほど穴を開けてから、塩、コショウ、ニンニク、ショウガをもみ込む。
- 2.片栗粉、小麦粉、白ごま、水を混ぜ合わせておく。サツマイモは1センチの輪切りにして5分ほど水にさらした後、水気をふく。
- 3.フライパンに多めの油を入れ中温に熱し、2をからめた肉を、揚げ色が付くまで6~7分揚げる。サツマイモは素揚げする。
- 4.別のフライパンにコチュジャン、砂糖、酒、醤油、酢を入れて熱し、つやが出てきたら、3の肉を入れてからませる。

【アレンジ】

豚角でも。