

05

まぶし手羽元の唐揚げ

材料

鶏手羽元	300g (約5本)
まぶしぬか	1袋 (25g)
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜



作り方

ポリ袋に鶏手羽元とまぶしぬか入れよくふり混ぜる。空気を抜いて口を縛り冷蔵庫で約8時間漬ける。揚げ油を中温（170℃）に熱する。漬けた手羽元に片栗粉をまぶして揚げる。中に火が通り、衣がカリッとするまで5〜6分揚げる。

※調理の際は火傷にご注意ください。

米ぬかで揚げた風味の香ばしさを堪能。旨味も閉じ込め手羽元がとてもジューシーに仕上がる。



MABUSHINUKA

玄米の恵み！食べる米ぬか調味料