



Kyouseitsukemoto online shopping

Tsukemono recipe <http://tsukemoto.com>

魅惑の天ぷら

鶏天と野菜の盛り合わせ

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② ポリ袋に①と①を入れ、よくもみ込み、20分ほどおく。
- ③ ボウルに天ぷら粉*を入れ、水 160ml を加え、軽く混ぜておく。
- ④ 下味をつけた鶏肉に薄力粉（分量外）を軽くまぶした後、③の衣をまとうせ、170℃の揚げ油で中に火が通るまで揚げる。

*つけもとの「天ぷらの素」と小麦粉をよく混ぜ合わせ、天ぷら粉を事前に作っておく。

材料（4人分）

鶏むね肉	500g（皮なし）	} ①
酒	大さじ 2	
醤油	小さじ 2	
塩	小さじ 1 弱	
コショウ	少々	
ショウガ汁	小さじ 2	
ゴマ油	大さじ 1	

つけもと天ぷらの素	1/2 袋
小麦粉	100g
水	160ml
揚げ油	適量

他、お好みの野菜など 適宜