



別府大学
オススメレシピ!



中津減塩からあげ

しいたけの香り・梨の甘み・かぼすの酸味が
鶏の味を引き立てます。

4人分の材料

鶏もも肉 240g
おろししょうが 小さじ2
おろしんにく 小さじ2
はちみつ 小さじ4


みりん 大さじ1½
かぼす(果汁) 大さじ4弱
片栗粉 適量
ごま油 適量

つけ汁

かつお昆布だし 160ml
しいたけのもどし汁 160ml
梨 40g
大根 100g

しょうゆ 大さじ1½
かぼす(果汁) 小さじ2強
干しいたけ 2枚
ねぎ、しょうが 適量

[つくりかた]

- から揚げ**
- ① 鶏肉はフォークで穴をあけ、と一緒に袋に入れ揉み込み、10分漬け置く。
 - ② 汁気を取り、片栗粉をまぶしてよぶんな粉をはたき、オープンシートを敷いた鉄板に並べ、ごま油を全体に軽くまぶす。
 - ③ 200℃に予熱したオーブンで15～20分程度焼いてできあがり。
- つけ汁**
- ① 戻した干しいたけは細切りに、梨と大根はすりおろす。
 - ② かつお昆布だしにしいたけのもどし汁、干しいたけを入れてひと煮立ちさせる。
 - ③ 梨、大根、しょうゆを入れもうひと煮立ちさせたら火を止め、かぼす(果汁)をいれる。
- 盛り付け** 器にからあげを盛り、だし汁をかけ、しょうが、ねぎを薬味として添える。