



※写真はイメージです。

ハイボールとの相性バツグン

若どりむね肉とアスパラの磯辺揚げ

材 料 (2人分)

若どりむね肉 …… 約300g
アスパラ …………… 4本
土しょうが …………… 1/2片
酒 …………… 大さじ1・1/2
しょうゆ …………… 大さじ1
天ぷら粉 …………… 50g
青のり …………… 大さじ1
揚げ油 …………… 適量

作り方

1. 若どりむね肉は皮を取り除き、ひと口大の大きさに切る。アスパラは根元の硬い部分をピーラーで削り、3等分に切る。
2. 土しょうがはすりおろし、酒・しょうゆと混ぜ合わせて深めの皿に入れ、1の若どりむね肉を30分程漬け込む。
3. 天ぷら粉を適量の水(分量外)で溶かし、青のりを加えてよく混ぜ合わせる。
4. 汁気をきった2、1のアスパラを3の衣にくぐらせ、170℃の揚げ油で揚げる。