

料理名（ 鶏肉のごまザンギ ）



| 食品名 | 材料4人分 |
|--------|--------|
| 鶏もも肉 | 200g |
| 古根しょうが | 1かけ |
| にんにく | 1かけ |
| 鶏卵 | 1個 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| すりごま | 小さじ1 |
| いりごま | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 約30g |

（作り方）

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 古根しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③ 鶏肉に②と鶏卵、しょうゆ、酒、塩、すりごま、いりごまを混ぜ漬け込む。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
*焦げやすいので揚げ油の温度は高くせず、じっくり時間をかけて揚げる。

☆料理についてのコメント

北海道発祥の鶏肉料理です。ごまの風味が加わって、また違うからあげをお楽しみください。