

揚げ鶏のねぎソースかけ



🍴 木杓米斗 (4人分)

鶏もも肉 ... 2枚
白髪ねぎ ... 適量
塩、こしょう ... 各少々
かたくり粉 ... 適量
揚げ油 ... 適量
グリーンリーフ ... 適宜



♡ ナカシマ♡

🍴 作り方

- ① 鶏肉を広げて余分な脂肪を取り、切り込みを浅く入れて厚みを均一にし、皮にフォークなどで穴をあける。塩、こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶして、中温の油でじっくり揚げます。
- ② ねぎソースを作る。ねぎとしょうがをみじん切りにし、残りの調味料を加える。
- ③ 揚げた鶏肉を食べやすい大きさに切り、食べる直前に②のソースをかけ、白髪ねぎをのせ、付け合わせのグリーンリーフなどはお好みで添える。

米斗理に水分が少ないと噛みごたえがアップし、水分が多ければ、ふり含まれているとしっとりして飲み込みやすいため噛む回数が減ります。カラッと揚がった揚げ物も網焼きした焼き物は、料理中に余分な水分がとぶので噛むかたえ度がアップします。同じ揚げ物でも水分を加えて煮るとしっとりとし、少め煮も少め煮にすると噛む回数が減ります。このように、同じ食材でも料理法により、噛む回数を増やしたり、減らしたりして調節することが出来ます。歯と歯ぐきが健康なときは、水分少なめの米斗理で噛みごたえをアップしましょう。今回の揚げ鶏はねぎソースかけの為少ししっとりしていましたが、しょうがとラー油がヒョリッとしていてとても美味しかったです。ラー油を多めにするとおススメです。ご食事がすすみますよ。